

ELLE à table

CHINON
DIVINS ROUGES

elleatable.fr N° 68

75 RECETTES CHALEUREUSES POUR AFFRONTER L'HIVER

Vous allez adorer le nouveau livre culte de Stéphane Reynaud

Alain Passard un super chef au supermarché

Vite, des pommes au four !

Rencontre avec les filles du site qui monte : **mylittleparis**

Irrésistible la tarte au citron meringuée de Christophe Felder

RÉSOLUMENT TENDANCE QUOI DE NEUF EN 2010 ?

Helsinki, la capitale givrée du design

Découverte ! les bouillons de Joël Robuchon

T 06450 - 68 - F: 3,50 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 / BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95 / D € 5,50 / ESP € 4,25 / GB £ 3.20 / GR € 4,40 / ITA € 4,00 / LUX € 4,00 / MAR 45 DH / NC 600F.CFP / NL € 4,40 / PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,20 / TUN 5,500 DT


"Préparer un bon repas,
c'est beaucoup d'amour et de précision"
"Maintenant, avec la porte
coulissante de mon four Neff,
c'est aussi beaucoup de confort"
www.DayzEbook.com
Réalisation : édit & moi





édito
Au rayon gourmet

En prévision de la nouvelle année, nous avons travaillé avec résolution pour vous combler de bonnes idées. Il y a d'abord cette rubrique toute neuve où nous demandons à un grand chef d'imaginer des recettes gastronomiques en s'approvisionnant au supermarché. On s'aperçoit alors que leur discours porte nettement mieux s'ils sont eux-mêmes à portée. Cette fois-ci, c'est Alain Passard qui a accepté de quitter ses potagers pour les campagnes promotionnelles d'un Monoprix, histoire de nous montrer qu'il en connaît un sacré rayon.
Au reste du menu, Beau & Bon dépiste pour vous les tendances de 2010, on vous montre comment équiper une cuisine exiguë sans l'encombrer, et de quelle manière préparer son propre granola. Vous trouverez également dans ces pages des produits à tomber par terre : les bouillons Ariaké qui ont été recettés par Joël Robuchon, et une crevette surgelée tellement extra qu'elle figure au menu de l'Astrance, le restaurant trois étoiles de Pascal Barbot. Enfin n'oubliez pas qu'en ce moment c'est la pleine saison des huîtres (voir nos recettes). En plus, leur prix s'écaille très vite après Noël.

Sandrine Giacobetti

J.-C. Amiel.

NOS IDÉES MENUS

Trois combinaisons de menus sélectionnées par la rédaction.

MENU LÉGER

p. 44



COQUES SHOWDER — 250 Cal

+

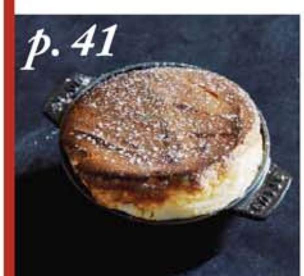
p. 71



LOTTE EN CROÛTE DE SEL — 420 Cal

+

p. 41



SOUFFLÉ GRAND MARNIER — 280 Cal

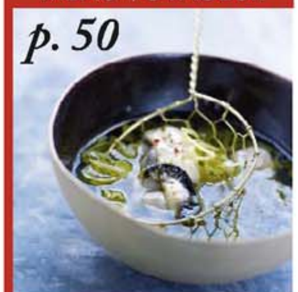
=

950 Cal

Les calories s'entendent par personne

MENU VOYAGEUR

p. 50



HUÎTRES EN BOUILLON PHO — Vietnam

+

p. 76



TARTARE DE POISSONs AU LAIT DE COCO — Tahiti

+

p. 54



PETITES CRÈMES AU THÉ TCHAI — Inde

=

Fusion

MENU FAIT D'AVANCE

p. 69



COQUILLES D'ENDIVES AU SOJA, DÉS DE DATTES ET PETIT BILLY — très rapide

+

p. 70



PINTADE AU POULSARD ET SAVAGNIN — Etonnant

+

p. 23



TARTE AU CITRON DE FELDER — Unique !

=

Tout est prêt

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**


Le Japon Pays aux mille saveurs...
www.tourisme-japon.fr/gourmets/
ちゃんこ
Visitez le site Gourmets et gagnez un voyage gourmand au Japon en répondant à l'enquête !
Yōkoso! Japan
Visit Japan 2010
Japan
Office National du Tourisme Japonais (JNTO)
www.tourisme-japon.fr

ELLE à table

Janvier - février 2010

En couverture : Pommes au four minute, sirop d'épices en p. 35
Photo **Jérôme Bilic**
Réalisation
Marie Leteuré



Beau & Bon

Côté cuisine

A table !





Evasion







le prochain numéro de Elle à table sortira le 6 mars 2010

Booklet, 68 pages, « 32 recettes faciles pour une cuisine onctueuse », sur les abonnés et les kiosques de France métropolitaine.
Encart Lesieur, 2 pages, broché entre les pages 50 et 51, sur les kiosques et les abonnés de France métropolitaine.
Encart Linvosges, 20 pages, posé sur 4e de couverture, sur les abonnés. Encart parrainage, 4 pages, posé sur 4e de couverture, sur les abonnés.
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 114 et 115, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes.



BEAU & BON

Sauteuse Neo Pan, Ø 20 cm, en vente sur Internet.

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**



Quoi de neuf en 2010

2010 L'ANNÉE DE TOUS LES GOURMETS

La position des planètes conso nous prédit une année 2010 sous le signe de la gourmandise, ascendant plaisir. Les voyants confirment la tendance, sans lire dans le marc de café. Nous pouvons donc prévoir de nous régaler tout au long de l'année !

Texte **Emmanuelle Robin**

1





Petits luxes

En 2010, on mangera surtout avec plaisir ! Ouf, la crise économique n'entraîne pas le retour de la malbouffe, bien au contraire. Hubert Hémard, directeur marketing de l'offre alimentaire chez Monoprix*, a pu le constater : « La crise impacte le superflu, l'hyperconsommation, mais elle n'impacte pas le discernement du consommateur concernant la qualité du produit. Le client est devenu plus mature, il fait attention à ce qu'il achète et recherche la qualité. Les produits à forte valeur ajoutée en termes de goût, et accessibles en termes de prix, remportent un vif succès : on le voit chez Monoprix avec les plats cuisinés Costes ou avec les desserts de la marque Gü. » Un avis partagé par Xavier Terlet, président de la société XTC** et expert en tendances des innovations alimentaires : « Nous assistons à une explosion de l'hyper luxe alimentaire, les produits qui apportent une véritable valeur ajoutée ont du succès, malgré la période de crise. Le consommateur fait des arbitrages, il peut dépenser plus s'il y a un réel bénéfice. On le voit bien avec le succès de Nespresso, ou même de l'Iphone si l'on sort de l'alimentation. »
Les épiceries fines se multiplient donc sur internet, les files d'attente s'allongent derrière la porte des bons bouchers, des fromagers bien achalandés, des primeurs bios ou des pâtissiers réputés. Et la gourmandise n'est plus un vilain défaut ; bien au contraire, elle est décomplexée, revisitée. On surveille sa ligne et sa santé, mais quand on décide de se faire plaisir, on veut du bon, du beau, du rigolo. Alors Angélina met son chocolat chaud en bouteille, Terre Exotique concocte une pâte à tartiner pour adultes, c'est l'heure du goûter gourmand dans le cocon de la maison.
Les "doudoux" sucrés sont réconfortants, et l'on préfère les savourer sous des formes inédites. Le speculoos a bien intégré tous les placards et joue l'incruste dans les desserts, Philippe Conticini lui dédie même un livre. La pomme d'amour fait une percée remarquée, en apportant de la douceur à la galette des rois (Dalloyau), aux yaourts (Mamie Nova), ou en subissant un allègement calorique signé Thierry Marx, dans les allées de Disneyland. Car, pour Hubert Hémard, « dès que l'on apporte de la qualité et du sourire, à des prix accessibles, cela fonctionne, les produits "d'étonnement" ont beaucoup de succès ».

2



3



1. Une nouvelle collection épicerie fine sucrée pour retrouver le chocolat chaud du salon de thé à la maison. Chocolat chaud à l'ancienne, 9 €, Angélina.
2. Un livre de recettes sucrées et salées imaginées par le chef pâtissier Philippe Conticini : « Original Speculoos », 24,90 €, chez Agnès Viénot Éditions.
3. Crème d'amandes parsemée de cubes de pommes et framboise pour un esprit "pomme d'amour". Diva, 37,50 € pour 6 personnes, Dalloyau.

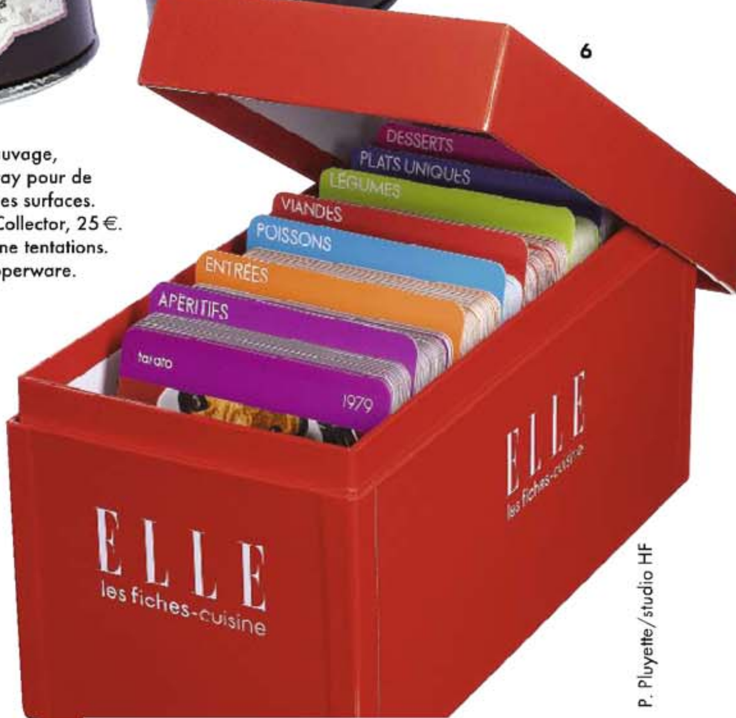
DR.

4



4. Des pâtes à tartiner au chocolat, revisitées avec de l'orange confite, du poivre sauvage, des épices ou de la fève tonka. 6,95€ les 210 g, Terre Exotique. **5.** Un coup de spray pour de nouvelles saveurs. Vinaigre de vin jaune du Jura, 10 €, dans les grandes et moyennes surfaces. **6.** Retrouvez les incontournables fiches-cuisine du magazine Elle en librairie. Coffret Collector, 25 €. **7.** Les miels culinaires deviennent indispensables. Miel aux épices, 6,95 €, Miel et une tentations. **8.** Réaliser des chaussons maison, un jeu d'enfants! Moule à chaussons, 7,99 €, Tupperware.

6



P. Pluyette/studio HF

5



*

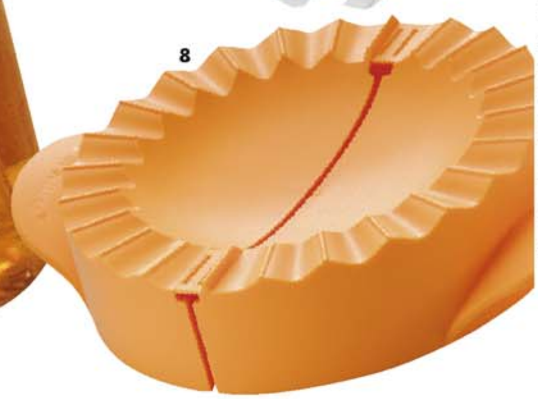
Les délaissés des rayons alimentation

Dans les linéaires de son enseigne, Hubert Hémard constate les changements de comportement : « Les gens se remettent à cuisiner et les plats tout prêts se vendent beaucoup moins, sauf quand il s'agit de produits de qualité, à forte valeur ajoutée. Un nouveau packaging ne suffit pas à relancer un produit, il faut qu'il y ait un plus bien réel, les fausses innovations ne marchent plus. On assiste aussi à une baisse des ventes de desserts du rayon produits laitiers, tout comme des sauces toutes prêtes, c'est également lié au retour du fait-maison. »

7



8



Une assiette ludique

Ce n'est pas un scoop, les Français se sont remis aux fourneaux: la crise entraîne peut-être un repli sur le foyer, mais on ne renonce pas au plaisir pour autant et on agite le fouet en gardant le sourire.
On mijote de bons petits plats, traditionnels mais revisités, on trouve l'équilibre entre tradition et création.
Selon Hubert Hémard, « les produits qui fonctionnent le mieux sont liés au fait-maison, à la notion de recevoir. Les vins marchent très bien, comme les condiments, notamment les huiles et les épices, et surtout les produits pour la pâtisserie: les œufs, le lait, le beurre, la farine, le chocolat pâtissier ou les amandes ».
Préparer le dîner n'est plus vraiment une corvée, la cuisine est décomplexée, elle est devenue un loisir créatif. On s'inspire de la tradition (en consultant la bible: un coffret de fiches-cuisine), mais pour mieux la détourner. L'heure est à la melting-popotte, on joue avec les goûts et les couleurs. Les aides culinaires envahissent les rayons, des miels épicés aux jus cuisinés en passant par les bouillons grands crus, signés Gérald Passédat ou Ariaké, et les vinaigres aromatisés.
Le Père Noël a déposé de nouveaux jouets sous le sapin: des kits pour faire des cupcakes, des ravioles, des chaussons…
Les industriels ont décelé notre esprit ludique avec la nourriture, et ils ont bien l'intention ●●●

Quoi de neuf en 2010

••• d'aller très loin sur ce terrain du jeu, comme le souligne Xavier Terlet: « Les industriels jouent avec le consommateur, en lui demandant de choisir une nouvelle saveur (Danette) ou en lui permettant de personnaliser ses produits (M&M's). Les nouvelles technologies favorisent l'interactivité. Dans très peu de temps, on pourra par exemple scanner le code-barre d'un produit avec son téléphone, et accéder à de nombreuses informations: si, par exemple, on a entré une donnée comme l'allergie aux arachides de son enfant, on saura tout de suite si le produit peut lui convenir. »

**



A toutes les sauces !

2010 nous promet de sortir du consensus, de métisser les goûts et les couleurs. Selon Xavier Terlet, « la mondialisation n'uniformise pas le contenu de nos assiettes, au contraire, elle apporte des choses en plus, elle permet la multiplication de l'offre, de goûts nouveaux, de textures différentes. On s'ennuie vite avec les habitudes, et ces dernières années étaient plutôt consensuelles, les produits assez doux et connotés féminins (comme les smoothies) avaient du succès. On voit arriver des saveurs plus masculines, plus piquantes, l'alimentation devient audacieuse, on ajoute du gingembre, des épices dans le miel, on met du wasabi dans les cacahouètes... »

1



2



3



1. Des notes exotiques pour cette gamme de légumes mélangés, à cuire au wok. C'Zon, 3,95 € dans les grandes et moyennes surfaces. **2.** Pour céder à la tentation cupcakes... Kit à cupcakes, 27 €, ScrapCooking©. **3.** Des bouillons créés par le chef du Petit Nice. Cap Canaille, 18,50 €, Gérald Passédat. **4.** Pour des légumes cuits à la vapeur vite fait bienfaits ! Mes légumes vapeur, 1,99 €, Florette, dans les grandes et moyennes surfaces.

Prendre soin de soi

On cuisine certes d'abord pour le plaisir mais aussi pour son bien-être, animé par l'envie de maîtriser ce qui transite par son assiette. La malbouffe a fait son temps, à l'inverse les aliments estampillés "bons pour la santé" ne cessent de gagner du terrain. Une véritable aubaine pour les fabricants d'électroménager. En effet, selon Marc-Antoine Hennel, directeur marketing du petit électroménager chez Philips***, « on préfère le fait-maison pour contrôler ce que l'on mange, les crises alimentaires sont passées par là, tout comme les messages "5 fruits et légumes par jour". Les blenders cartonnent en ce moment, ils permettent de réaliser des soupes et des jus de fruits naturels, sans colorants ni conservateurs ! » Manger des fruits et légumes, c'est bien, il semblerait que ce soit encore mieux quand on évite de les croquer car, pour Hubert Hémard, « le message du PNNS (Programme national nutrition-santé) est bien passé mais, étonnamment, il n'entraîne pas l'augmentation des ventes du rayon fruits et légumes, mais celles des soupes et des jus ! » Et cette volonté de se faire du bien ne se cantonne pas aux primeurs ; chez Monoprix, le rayon poissons n'a jamais eu autant de succès. •••

4



●●● Exit la friture pour les gardons, comme nous l'indique Marc-Antoine Hennel: «Pour l'avenir, nous misons beaucoup sur la cuisson saine. Les planchas électriques, qui permettent de cuisiner sans matière grasse, ont déjà pas mal de succès. On croit beaucoup aux friteuses sans huile et à la cuisson à la vapeur, on assiste d'ailleurs à une démocratisation des fours à vapeur.» Pour garder la forme, le rayon frais ne manque pas de proposer des solutions diététiquement correctes aux plus pressés, avec des légumes vapeur (Florette), voire des mélanges funkys à cuisiner au wok (C'zon), parce qu'on pourrait bien en avoir soupé de la soupe…
Et pour compléter notre garde-manger santé, on découvre les mood foods, ces aliments fonctionnels qui influencent notre humeur. Selon Xavier Terlet: «C'est encore mieux si, en plus d'être naturel, le produit est également fonctionnel, enrichi en vitamines par exemple, ou bon pour la mémoire. On veut limiter les risques.» Hubert Hémard note à ce propos que «les produits de la filière lin, "bleu-blanc-cœur", riches en oméga 3 naturels, commencent à émerger». Alors, peut-être qu'avec les tisanes Zero stress, Be happy et Zero tox (Quai Sud), les Français céderont leur première place sur le podium européen de la consommation de médicaments psychotropes…

***



L'électroménager ne connaît pas la crise!

Pour Marc-Antoine Hennel, la tendance du fait-maison est une aubaine: «Nous avons des marchés en croissance de plus de 20 % sur la préparation culinaire, avec notamment une progression de +22 % sur les blenders en 2009, +15 % sur les mixeurs plongeants et +20 % sur les planchas électriques.»

5


6


7


8




5. Des tisanes fonctionnelles pour l'énergie, le bonheur ou contre le stress. Zip-pack à 5,90 €, Quai Sud.
6. La Rolls de la cuisson saine! Four mixte vapeur, 2850 €, KitchenAid.
7. Pour préparer ravioles et autres bouchées croustillantes. Ravioles party, 24,99 €, Tupperware.
8. Des jus culinaires pour varier les plaisirs. Jus cuisinés, 7 €, Monin.

DR.

CUPCAKES MANIA

Ces petits gâteaux ronds si mignons font un carton, la régression a du bon !

texte **Emmanuelle Robin**



Parfumé
Biscuit moelleux à la vanille, crème au beurre au citron vert. **Cupcakes & Co**, 3,50 €.

Classique
Moelleux au chocolat et glaçage meringué. **Rose Bakery**, 2,50 €.

Matrioshka
Gâteau à la vanille, crème à la fleur d'oranger, matrioshka en chocolat. **Cupcakes & Co**, 3,50 €.

Rock
Gâteau chocolat noir, glaçage et guitare chocolat. **Cupcakes Factory**, à partir de 2,90 € pour la gamme simple.

Régressif
Du biscuit au chocolat et de la chantilly au chocolat blanc et à la pistache. **ChezBogato**, 3,80 €.

















Royal
Gâteau aux amandes avec glaçage à la frangipane. **Synie's cupcakes**, à partir de 2,75 €.

Blagounette
Biscuit au chocolat et crème au beurre au Carambar fondu. **Berko**, 2,80 €.

Fleuri
Gâteau à la vanille et glaçage meringué légèrement citronné. **Synie's Cupcakes**, à partir de 2,75 €.

Féerique
Une base brioche et de la ganache au beurre. 4,70 € à **La Grande Epicerie de Paris**.

Photos P. Pluyette/Studio HF et J.-C. Amiel.

Adresses et sites p. 120



Ouverture
Du 13 au 27 février 2010 de l'espace éphémère
«AUTOUR DE LA TABLE À DESSERT®»
Nestlé dessert
Dégustations & Cours de pâtisserie gratuits
Infos et réservations sur www.latableadessert.fr
Y'a plein d'amour tout autour
40/42 rue du Vertbois - 75003 Paris (ouvert de 10h à 19h15 sans interruption, sauf lundi)
« Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas » www.mangerbouger.fr
NESTLE FRANCE S.A.S. - 542 014 428 RCS MEAUX ® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.



COOKING CHEF,
UN VIRTUOSE, DANS VOTRE CUISINE

Le Cooking Chef de Kenwood vise sans cesse l'excellence. Il était déjà expert pour mixer, malaxer, pétrir, fouetter, émincer, râper et maintenant, il cuit !
Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette ! Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !



DES OUTILS DE PRO

Livrés avec le Cooking Chef, ils vous permettent de réaliser toutes les préparations de l'entrée au dessert :

- Un kit comprenant une collection complète d'outils pour les préparations chaudes et froides : fouet ballon, batteur K, pétrin, batteur souple et mélangeur
- Un blender bol inox de 1,5 L
- Un bol multipro avec couteaux et 3 disques pour râper et émincer
- Un panier vapeur
- Une spatule nouvelle génération, souple et résistante à la chaleur, une corne et un dessous de bol.

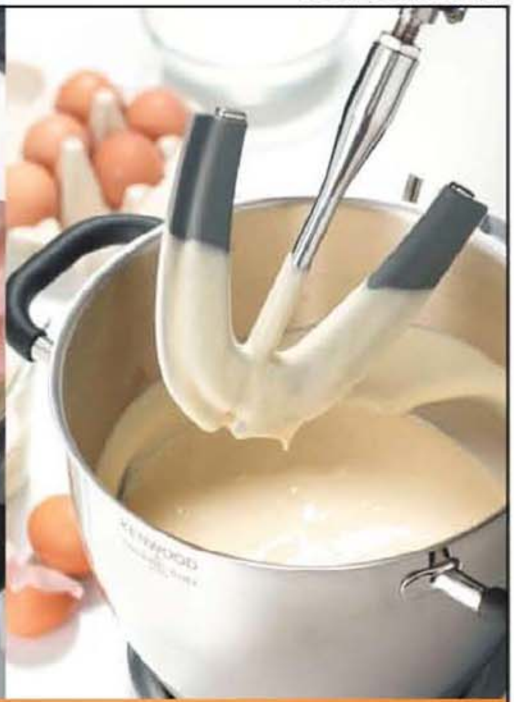
Vous pouvez également compléter cette collection avec une gamme de 30 accessoires adapatables pour réaliser toutes les préparations.

IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS, IL LE DOMESTIQUE !

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef, vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complété de trois positions de mélanges dédiées à la cuisson. Osez enfin les sauces un peu sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer. Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout !
Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.







UN GÉNIE DE LA CUISSON

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur et même bouillir l'eau au-delà de 100°, le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. La plaque induction, située sous le socle, est équipée de deux sondes permettant une maîtrise de la température à 5° près. Et cela de 20 à 140°. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné !

Si vous appréciez les bienfaits de la cuisson vapeur, un panier vapeur en inox à insérer dans le bol, vous permet de cuire en conservant la saveur et les vitamines des aliments.

UN SAVOIR-FAIRE DE VIRTUOSE

Les gestes des grands professionnels, cuisiniers ou pâtissiers, relèvent de techniques et d'années d'expérience ! Vous ne les possédez pas à fond ? Votre Cooking Chef, lui, les maîtrise parfaitement. Étudiés avec précision, ses mouvements relèvent des savoir-faire traditionnels et s'appuient sur des accessoires spécialement adaptés. Vous pouvez vous lancer dans la réalisation des desserts les plus risqués, comme les meringues ou la chantilly, les sabayons ou les pâtes à choux, ils régaleront vos convives et feront votre fierté !



SABAYON AU RHUM, AUX POIRES ET AUX KIWIS

PRÉPARATION 10 MINUTES
CUISSON 12 MINUTES

POUR 8 PERSONNES

1. Peler les poires et les kiwis et les émincer en fines tranches. Disposer, alors harmonieusement les fruits dans les petits plats
2. Mettre les jaunes d'oeufs, le sucre et le rhum dans le Bol du robot
3. Installer le Fouet Ballon et le Couvercle Anti-Projections
4. Régler la température sur 50°C, le minuteur sur 10 min et la vitesse au maximum
5. Répartir alors le sabayon sur les poires et les kiwis, saupoudrer de sucre glace et passer les plats au four, position gril, le temps de colorer
6. Servir aussitôt

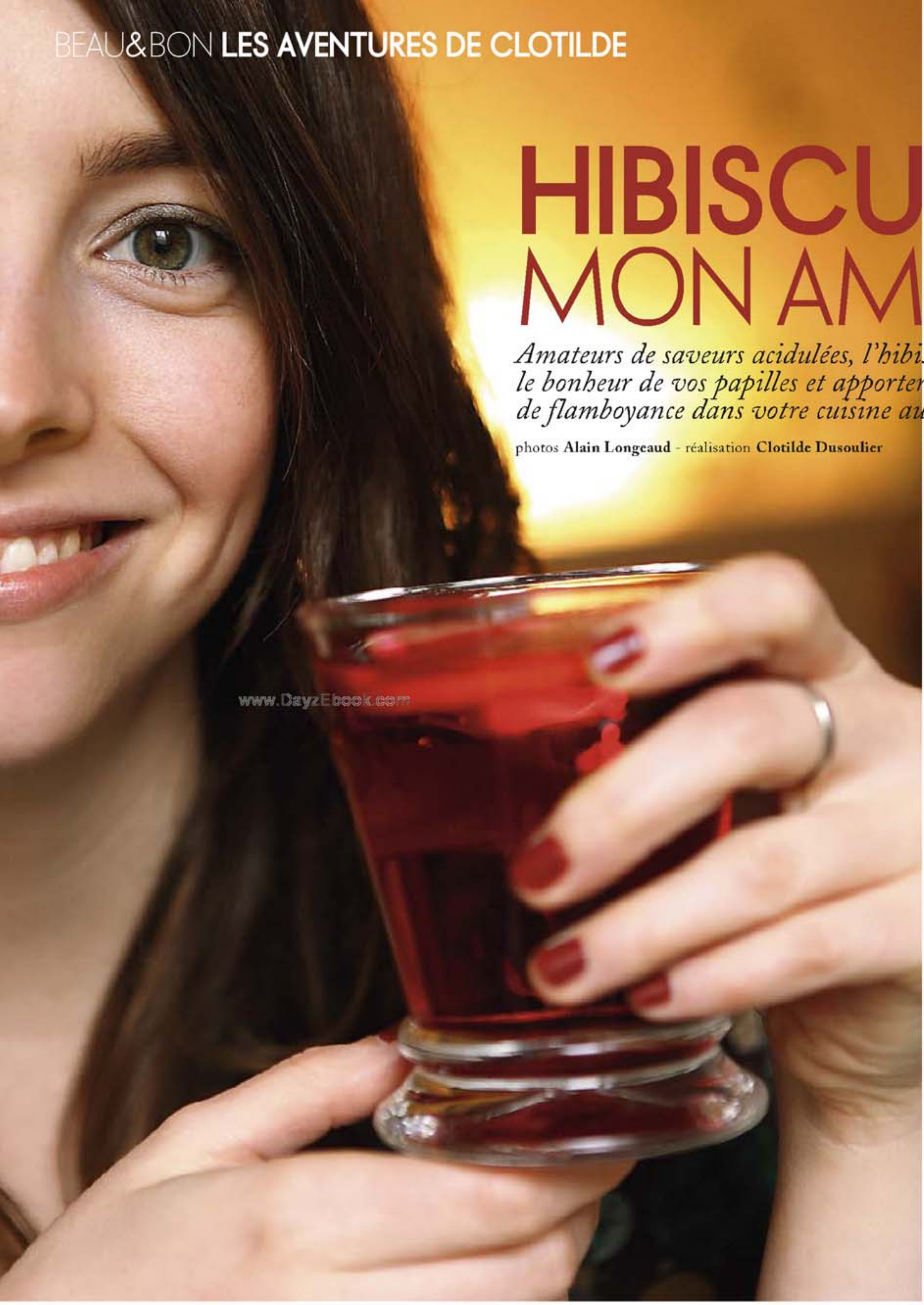
INGRÉDIENTS

- 3 poires bien mûres (ou des poires pochées)
- 4 kiwis
- 6 jaunes d'oeufs
- 75 g de sucre en poudre
- 1 ou 2 cuil. à soupe de rhum blanc
- Sucre glace

Découvrez le Cooking Chef en vidéo sur le site :
www.cookingchef.fr

COOKING CHEF KENWOOD

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS



HIBISCUS MON AMOUR

Amateurs de saveurs acidulées, l'hibiscus va faire le bonheur de vos papilles et apportera un peu de flamboyance dans votre cuisine au creux de l'hiver.

photos **Alain Longeaud** - réalisation **Clotilde Dusoulier**



« La fleur tropicale se prépare en infusion acidulée, désaltérante et fruitée. »

Vous connaissez sans doute l'hibiscus, cette superbe fleur tropicale à cinq pétales et au pistil qui a l'air de tirer la langue. Mais saviez-vous aussi qu'elle est utilisée en infusion un peu partout à travers le monde ? De l'Egypte à l'Amérique latine en passant par l'Afrique de l'Ouest et les Caraïbes, on l'appelle au choix karkadé, flor de Jamaica, bissap, oseille rouge ou roselle, et on lui prête des qualités thérapeutiques et antioxydantes.

La boisson qui en résulte, d'un beau fuchsia profond, est acidulée, désaltérante et fruitée: chaude ou glacée, c'est un délice. Les fleurs, qui doivent être non traitées, peuvent s'utiliser fraîches si on en trouve, mais le plus simple sous nos latitudes est encore de **les acheter séchées** (en herboristerie, épicerie exotique ou magasin bio). Elles se présentent alors sous la forme de calices (la base de la fleur, à laquelle les pétales et le pistil sont attachés) mauve foncé, et ne vous ruineront pas (3,50 €/100 g).

Pour une tasse, on utilise une cuillerée à café bombée de

Recettes

VINAIGRETTE À L'HIBISCUS

2 c. à soupe bombées de fleurs d'hibiscus séchées
1 c. à café de miel - 2 c. à soupe de vinaigre de cidre

Faites infuser les fleurs d'hibiscus 10 mn dans 20 cl d'eau bouillante. • Filtrez, versez dans une petite casserole et faites bouillir à feu vif jusqu'à ce que l'infusion soit réduite à 2 c. à soupe de liquide. • Versez dans un bocal à confiture et laissez refroidir complètement. • Ajoutez le reste des ingrédients, salez, poivrez, fermez le couvercle, et mélangez vivement pour former une émulsion. Cette vinaigrette convient particulièrement bien aux salades qui incluent un fruit en garniture (mangue, fraise, melon, etc.). Conservez au frais ce que vous n'aurez pas consommé et mélangez à nouveau avant utilisation.

PETITS POTS DE CRÈME CHOCOLAT-HIBISCUS

30 cl de crème fleurette - 20 cl de lait
5 c. à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
85 g de chocolat noir - 70 g de sucre - 3 jaunes d'œufs

Amenez la crème et le lait à frémissements dans une petite casserole. Retirez du feu, ajoutez les fleurs d'hibiscus et mélangez. Couvrez et laissez infuser 15 mn. • Préchauffez le four à th. 5-6/160°. • Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes. Réservez. • Dans un saladier, battez le sucre et les jaunes d'œufs au fouet. Ajoutez le chocolat fondu. • Posez une passoire fine sur le saladier et versez-y la crème à l'hibiscus (jetez les fleurs). Mélangez bien. • Répartissez dans quatre ramequins que vous placerez dans un plat à gratin ou sur la lèchefrite du four. Versez un fond d'eau très chaude dans le plat. • Enfournez et laissez cuire 30 à 40 mn au bain-marie : la crème doit être juste prise et encore un peu tremblotante au centre. • Laissez refroidir à température ambiante, couvrez de film alimentaire, et mettez au frais 2 h. • Sortez les ramequins du réfrigérateur 30 mn avant de servir.

SIROP D'HIBISCUS

350 g de sucre - 20 g de fleurs d'hibiscus

Mettez le sucre, les fleurs d'hibiscus et 35 cl d'eau dans une casserole. Amenez à frémissements en remuant régulièrement pour que le sucre se dissolve. • Retirez du feu et laissez refroidir complètement. • Filtrez, versez dans une bouteille et conservez au frais.



Les utilisations culinaires de l'hibiscus sont multiples.

INFUSION BELLE PEAU

4 c. à soupe de fleurs d'hibiscus séchées - 2 c. à soupe de baies de goji (magasin bio)
2 c. à soupe de fleurs de cynorrhodon séchées (en herboristerie)
le zeste d'un citron bio séché*

Dans un bocal, mélangez délicatement les fleurs d'hibiscus, les baies de goji, les fleurs de cynorrhodon et le zeste du citron (*Prélevez le zeste du citron au couteau économe et coupez-le en petits morceaux. Disposez sur une assiette et laissez sécher à l'air libre 1 à 2 jours, jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs). • Comptez une cuillerée à café bombée pour une tasse d'eau bouillante et laissez infuser 5 mn avant de déguster votre infusion.

fleurs séchées, qu'on recouvre d'eau bouillante. On laisse infuser 5 minutes avant de filtrer. On ajoute un peu de sucre ou de miel si on veut (mais on s'en passe, l'hibiscus donnant naturellement une impression de sucré) et éventuellement une rondelle de citron, jaune ou vert, pour faire un peu sophistiqué. Ça n'empêche pas de dormir, donc on peut en boire le soir, et on peut en préparer dans une bouteille isotherme, chaud ou froid, à siroter au bureau.
Au-delà de la tisane, **les utilisations culinaires sont multiples** et l'idée est toujours d'extraire la saveur de la fleur en la faisant infuser avant toute chose dans un élément liquide de la recette : eau, sirop, crème, bouillon, etc.
Sa saveur de baie acidulée lui permet de se glisser aisément dans les desserts, auxquels elle donne en bonus une couleur magnifique : on peut ainsi en parfumer un sorbet, une panacotta, des guimauves ou une crème chantilly, en faire un sirop pour une salade de fruits, la marier à la framboise dans un coulis à servir sur des financiers… En ce qui me concerne, j'apprécie tout particulièrement l'hibiscus lorsqu'il est juxtaposé au chocolat, dans des petits pots de crème chocolat-hibiscus par exemple.

Côté salé, on s'inspire de chefs français qui vivent dans des régions du monde où la fleur est omniprésente : Romain Valicon, installé en République Dominicaine, sert son foie gras avec une fine gelée d'hibiscus, là où Philippe Piel, qui officie pour sa part au Mexique, en parfume une vinaigrette pour la salade de fruits et légumes dont il accompagne les poissons grillés. On peut aussi en agrémenter une marinade pour de l'agneau, et en faire une sauce pour un magret de canard. Quant à ceux qui aiment épater leurs amis avec des **cocktails maison**, ils prépareront un simple sirop d'hibiscus, qu'ils mélangeront au choix avec du vin blanc pétillant (hibiscus royal) ou de la tequila (margarita à l'hibiscus), avec du rhum cubain, du citron vert et de la menthe (mojito à l'hibiscus), ou simplement avec de la limonade (diabolo hibiscus).

Sources
> Philippe Piel, Four Seasons Punta Mita, Mexique, www.fourseasons.com/puntamita.
> Romain Valicon, Tortugua Bay, Puntacana, République Dominicaine, www.puntacana.com.

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**

 Adresse p. 120



LA LENTILLE UNE LÉGUMINEUSE FACILE À VIVRE !

Avec sa cuisson courte, sa digestibilité optimale et son petit goût de noisette, la lentille est la légumineuse incontournable de l'hiver !

réalisation **Véronique Liégeois**

Idées recettes

GALETTES À LA FARINE DE LENTILLES *(4 personnes)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 16 mn

200 g de lentilles corail
2 œufs - 130 ml de lait
40 g de fécule de maïs
2 c. à café de graines de sésame
100 g de feta
1/2 gousse d'ail
1 pincée de curry
1 pincée de curcuma

Faites tremper les lentilles dans un saladier rempli d'eau tiède pendant 3 h. • Mixez-les avec un peu d'eau pour obtenir une pâte fluide, et pas trop lisse. • Versez les lentilles broyées dans un saladier. Ajoutez les œufs, le lait, la fécule, le curry, le curcuma, du sel et du poivre. Mélangez au fouet, ajoutez le sésame et 1/2 gousse d'ail pressée. • Faites chauffer une poêle à crêpes huilée, et réalisez 8 crêpes assez épaisses (cuisson 4 mn sur chaque face, sur feu doux). Garnissez de feta, repliez et dégustez avec une salade.

PETIT SALÉ VÉGÉTARIEN

(4 personnes)
Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 15 mn / Cuisson : 40 mn

200 g de lentilles blondes
1 oignon - 1 carotte
1 petit morceau de céleri branche
1 pincée de graines de cumin
1 clou de girofle
1 capsule de cardamome
1 pincée de piment
1 cube de bouillon de légumes
200 g de tofu fumé
1 c. à soupe d'huile

Pelez la carotte et l'oignon, lavez le céleri, puis émincez-les. • Versez 1,5 litre d'eau dans une cocotte. Ajoutez les lentilles, l'oignon, la carotte, le céleri, le bouillon et toutes les épices. • Laissez mijoter 40 mn à feu doux, avec un couvercle. • Au moment de servir, découpez le tofu en lamelles, à faire dorer dans une poêle légèrement huilée. • Rectifiez l'assaisonnement des lentilles et dégustez avec le tofu croustillant.

Bien choisir la variété

On trouve sur le marché différentes variétés de lentilles, et c'est la couleur qui doit vous guider :
Les **lentilles vertes,** les plus consommées, cuisent vite et restent un peu fermes à la cuisson. Elles sont idéales pour le petit salé, et surtout pour les lentilles vinaigrette.
Les **lentilles blondes** sont plus farineuses : réservez-les pour les potages, purées ou plats très mijotés, comme le dhal indien.
Les **lentilles corail** sont vendues débarrassées de leur enveloppe cellulosique. Elles ont tendance à s'écraser pendant la cuisson, et sont parfaites pour les galettes, les purées et tous les plats indiens et libanais.
Et pour changer du traditionnel duo lentilles-porc fumé, cuisinez-les avec des épices (curry, cumin, cardamome, piment, cannelle, gingembre…), des huiles vierges (sésame, noisette…) et des herbes fraîches (ciboulette, coriandre…).

Repérer les signes de qualité

La lentille est un **féculent** vraiment **bon marché**, on peut donc **s'offrir un produit de qualité sans se ruiner** : optez pour les AOC (lentille du Puy, lentillon de Champagne) ; la lentille du Berry, excellente, bénéfice d'un Label Rouge. Pour les lentilles corail, recherchez le bio et les lentilles issues du commerce équitable.

Profiter de ses protéines

La lentille est **riche en protéines végétales** (8 g/100 g après cuisson), qu'il est impératif de compléter avec d'autres protéines complémentaires. Il suffit d'ajouter un peu de viande ou de poisson (lardons maigres, dés de jambon, lamelles de haddock), de tofu ou de céréales (accompagnement de riz, de boulghour) pour en faire un plat complet et équilibré.

La faire germer

Très facile à faire germer, la lentille devient **encore plus facile à digérer**. Ajoutez-la aux salades, soupes et légumes sautés, pour un petit plus en vitamine C.

5 bonnes raisons de manger des moules



> Elles sont **peu caloriques** : 1 litre de moules (soit la dose pour une personne) apporte environ 140 kcal.
> Ce sont d'**excellentes sources de fer** : elles en contiennent 3 fois plus que le bœuf.
> Elles contiennent des **protéines de bonne qualité nutritionnelle** (autant que la viande ou le poisson). Elles sont très bien pourvues en zinc, en sélénium, en magnésium, en iode… > Ce sont des **produits de saison** très faciles à cuisiner (marinière, ou avec juste un peu de vin blanc, du piment, de l'anis…).

A. Ida. J.-Bl. Hall.



LE LAIT VERSION SALÉE

Le lait permet de réaliser de délicieux plats salés : soupes, soufflés et gratins… Un aliment riche en protéines et en calcium, à un prix très abordable.

Ses atouts nutritionnels

• Un **apport en protéines de très bonne qualité nutritionnelle :** un bol de lait apporte 10 g de protéines, soit l'équivalent de 50 g de viande.
• Du **calcium bien assimilé** et fixé au niveau osseux grâce à la vitamine D.
• De la **vitamine A** indispensable à la croissance et à la peau (lait entier ou demi-écrémé seulement).

Comment l'utiliser en cuisine ?

Replacez cet ingrédient liquide au centre du repas, en préparant :
> Un gratin de légumes à la béchamel (comptez 15 cl de lait par personne)
> Un soufflé, toujours sur une base de béchamel, que l'on peut enrichir de fromage ou de jambon, pour augmenter encore l'apport protéique.
> Des œufs au lait salés ou œufs Mirabeau.
> Sur le même principe que la crème aux œufs (sans sucre), on assaisonne le mélange de muscade, de curry, de tomates séchées, herbes fraîches, etc.
> Dans les pâtes à crêpes, à galettes. Remplacez l'eau des galettes de sarrasin par du lait pour un plat plus consistant et mieux adapté aux besoins des enfants.

Comment bien le digérer ?

Justement, **en le cuisinant** ! Le lait consommé dans des préparations contenant de l'amidon (farine, fécule…) est **toujours mieux toléré** que nature et liquide. Sa saveur douce est par ailleurs facile à masquer. Cuisiné, le lait se consomme beaucoup plus facilement, même pour ceux qui n'apprécient pas son goût. Et si vous le tolérez mal, sachez que c'est souvent une question d'habitude : l'enzyme qui permet de le digérer devient en effet plus active lorsqu'on le boit (ou le mange) régulièrement, même en petite quantité.

ŒUFS AU LAIT SALÉS *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 15 mn

6 petits œufs - 60 cl de lait
1 pincée de muscade râpée
30 g de gruyère râpé
5 brins de ciboulette

Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Versez 2 cm d'eau dans la lèchefrite et placez-la dans le four. • Battez les œufs dans un saladier. Ajoutez du sel, du poivre, de la noix de muscade. • Portez le lait à ébullition. Emincez la ciboulette. • Versez le lait bouillant sur les œufs battus, en fouettant. Ajoutez le gruyère râpé et la ciboulette. • Répartissez dans 8 petits ramequins (de 15 cl environ) et faites cuire pendant 15 mn au four. • Laissez reposer 5 mn four éteint et dégustez avec du pain grillé et une salade d'endives.

10 g de sucre (2 sucres)
=
C'est la quantité contenue dans une portion de 35 g de céréales de petit-déjeuner

source : Ciqual 2009



Faites le plein de magnésium

Indispensable au sommeil, au fonctionnement neuromusculaire et à l'utilisation des glucides, le magnésium n'est pas très abondant dans notre alimentation, et les femmes en sont souvent carencées. Et plus on est stressé, ou fatigué, plus on en a besoin ! Pour augmenter facilement les apports :
> **Choisissez des céréales complètes :** elles contiennent 2 à 3 fois plus de magnésium que les céréales raffinées.
> Consommez **2 à 3 fois par semaine des légumineuses** et **chaque jour une petite poignée de fruits secs** (noix, noisette, abricot…).
> Faites **une cure de légumes riches en magnésium** (épinard, fenouil, pissenlit, haricots verts, maïs et choux).
> Consommez **15 à 20 g de chocolat noir riche en cacao chaque jour.**
> Les **eaux minérales riches en magnésium** sont aussi une aide efficace (Hépar, Contrex).

E. Sicot.

AGENDA **MARCHÉ**

On piochera bien entendu sur l'étal poissons, légumes-racines et fromages « abondants » en cette saison, mais aussi les produits des tropiques qui apportent un peu d'énergie et de réconfort…

texte **Claude Malbec**





A découvrir

LE PERSIL RACINE

Acheter : Egalement appelé persil tubéreux, ce légume fort méconnu se distingue de son cousin à feuilles par sa grosse racine charnue à la chair blanchâtre, qui rappelle le panais en plus menu.
Conserver : Une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Déguster : Dans un pot-au-feu dont il aromatisera délicieusement le bouillon, ou dans une garniture de légumes-racines (topinambours, rutabagas…) confits trois-quarts d'heure au four (th. 180 °C) avec une pincée de fleur de sel et un filet d'huile d'olive.

Zoom sur

LE FROMAGE D'ABONDANCE

Acheter : Originaire du pays d'Abondance en Haute-Savoie, cette AOC au lait cru entier de vache (sa pâte pressée est en fait mi-cuite à moins de 50 °C) existe en deux dénominations ; mais que l'Abondance soit « fermier » ou « laitier », c'est-à-dire fabriqué en coopérative, il est toujours affiné au minimum trois mois.
Conserver : A température ambiante dans sa plaque caséine ou, au pire, en bas du réfrigérateur.

Déguster : Tel quel, avec des quartiers de pommes et des fruits secs, ou bien râpé dans un gratin de pommes de terre, avec de la crème fraîche, une pointe d'ail et un râpé de muscade.

LE LITCHI

Acheter : Jusqu'à fin janvier. Ce fruit fortifiant est meillleur quand il est protégé par une coque dure, non ébréchée et si possible arrimée à sa branche (signe de pleine santé). Sachez qu'une couleur brune indique que le litchi a trop mûri. La Nouvelle-Calédonie produit un fruit exceptionnel dans les environs du village d'Houaïlou, réputé pour organiser chaque décembre une imposante Fête du litchi.



Conserver : Jusqu'à une semaine au réfrigérateur.
Déguster : Simplement décortiqué, pour savourer sa pulpe gorgée de sucre. En outre, quelques litchis frais accompagnent à merveille une boule de glace, par exemple à la rose.

LE MANIOC

Acheter : Présente toute l'année sur les marchés exotiques (et parfois généralistes), cette racine comestible dépourvue de gluten pousse dans les régions tropicales. Il en existe deux variétés, une douce et une amère.
Conserver : Au réfrigérateur, pas plus de quelques jours.
Déguster : Toujours cuit, quelle qu'en soit la variété ! En effet, le manioc contient une portion de jus fort toxique connu sous le nom de cyanure. Mais pas de panique, ce tubercule devient comestible et même très bon après une bonne cuisson (gare aux fritures trop superficielles). Il est excellent en purée ou dans un hachis Parmentier pour changer de la pomme de terre.



SMS En ce moment, le produit de la mer est roi : les eaux sont poissonneuses et les prix subitement plus raisonnables, passé le cap du nouvel an. Alanguis sur leur lit de glace, les saint-jacques, turbots, carrelets, barbus et dorades grises de ligne n'attendent plus que vous.



LE CHAMPIGNON DE PARIS

Acheter : Toute l'année, même à la saison froide, parce qu'il pousse à l'abri dans des caves et d'anciennes carrières. Préférez-les sans taches avec un chapeau blond (ce sont les plus savoureux), retroussé, bien ferme, le plus clair possible et solidement attaché au pied.
Conserver : Le moins longtemps possible dans le bac à légumes du frigo, de préférence dans du papier ou une boîte hermétique.
Déguster : Cru, émincé très finement et arrosé d'une sauce salade à base de yaourt et de curry ou de jus de citron vert. Ou encore en accompagnement d'une soupe de légumes d'hiver sautés à l'huile d'olive avec un peu de piment d'Espelette. Et bien sûr en velouté.



Philippe Pluyette / Studio HF.

JANVIER-FÉVRIER

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte **Julien Bouré**

3 au 12/01

Galette des reines au Meurice

Rendez-vous au restaurant Dali de l'hôtel cinq étoiles pour tirer les rois avec cette « galette à la frangipane relevée de mûres sauvages ». On nous annonce qu'une fève sur dix a été sertie de cristaux noirs par la maison Swarovski. Gare à ne pas l'avaler ! Hôtel Meurice, 228, rue de Rivoli, Paris 75001.
Réservations au 01 44 58 10 44.

26 au 28/01

L'or en fusion

Il faut s'inscrire sur Internet, prendre des billets pour Madrid, prévoir une grosse rallonge de 400 € (le prix de l'entrée), mais gageons que la douloureuse ne vous restera pas sur l'estomac.
Car vous voilà embarqués pendant trois jours dans le saint des saints de la haute gastronomie mondiale, en plein œil du cyclone, à taper sur le ventre des chefs qui jettent l'huile sur le feu de l'époque : Ferran Adrià, Alain Ducasse, Juan Mari Arzak, Andoni Luis Aduriz, Heston Blumenthal, René Redzepi, Thierry Marx, William Ledeuil… Zigzaguant entre démos de barmen et dégustations tonitruantes, on courra après des conférences aux intitulés passionnants, (« Les nouveaux modèles de la restauration », « Les classements internationaux »), alléchants (« Cuisiner le cru », « Les saveurs de la forêt », « Les meilleures huiles écologiques à travers le monde »), engageants (« Les risques des nouvelles cultures transgéniques », « Management de la proximité », « Le caviar et le luxe écolo-compatible »), raisonnables (« La grande cuisine low-cost »), lyriques (« L'esprit de la nature : la terre, le vent et le feu » par le chef Yoshihiro Narisawa), et même bougrement encourageants (« Trente ans au top, comment s'adapter » par Juan Mari Arzak). Attention, à Madrid on atteint vite la température de fusion. Madrid Fusión 2010, au Palacio Municipal de Congresos, av. Capital de España. Droits d'inscription 400€.
Toutes les infos sur www.madridfusion.net



A partir du 16/01

Istanbul : Capitale européenne de la Culture

Cette année, l'ancienne Byzance redevient la sublime porte de l'Europe. Les célébrations démarrent le 16 janvier, l'occasion de découvrir le plus grand bazar du monde.
Programme (en anglais) sur www.en.istanbul2010.org/index.htm

06/et 07/02

14e festival du vin jaune

Cet évènement viticole fête depuis 97 les vins jaunes jurassiens, produits à partir de cépages forts résistants à la cuisson. Le chef Alain Passard en fait l'éloge plus loin dans nos pages, à la nouvelle rubrique « Chef de Rayon ». La Percée du Vin Jaune, dans les rues de Poligny (39), incluant un canon et 10 tickets de dégustation, entrée 11€.

Infos sur www.percee-du-vin-jaune.com

13 au 14/02

1re édition du Paris Cookbook Festival

La littérature gourmande s'invite au magnifique 104 pour un premier numéro d'autocélébration qui promet de faire impression. Ouvert au grand public le week-end Saint-Valentin, on y retrouvera le gratin mondial de l'édition culinaire, et notamment le dernier recueil de Stéphane Reynaud, 365 Bonnes raisons de passer à table (à retrouver dans ces pages), élu Prix de l'innovation des Gourmand World Cookbook Awards. Au Centquatre, 104, rue d'Aubervilliers, Paris 75019, entrée 8€
Infos sur www.cookbookfair.com

13 au 27/2

Trish Deseine vous fait cuisiner le chocolat

Nestlé ouvre une Boutique éphémère dans Paris, où notre chroniqueuse Trish Deseine proposera chaque jour plusieurs recettes de desserts chocolatés à noter dans ses tablettes. Dégustations de pâtisseries et de chocolat chaud maison pour quelques kopeks. Rappliquez avec votre petite famille.
Autour de la Table à Dessert, 40-42, rue du Vertbois, Paris 75003.
Inscription aux cours de Trish sur www.latableadessert.fr

27/02 au 07/03

La Russie au Salon International de l'Agriculture

L'événement du calendrier agricole nous révèle une fois encore les dessous-de-plat. Année de la Russie en France oblige, les moujiks russes seront à l'honneur de cette 47e édition. On en mange déjà notre blé en herbe.
Au Parc des Expositions de la Porte de Versailles, Paris 75015, entrée 12€,
Infos sur www.salon-agriculture.com

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en **mars** et **avril**, n'hésitez pas à nous en faire part à :
**Elle à table, Agenda gourmand
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex, ou à
*courrier.elleatable@lagardere-active.com***

DR.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Beatriz da Costa**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER











TARTE AU CITRON MERINGUÉE

(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 40 mn / Repos : 25 mn
Cuisson : 30 mn

Pour la pâte
200 g de farine
25 g de poudre d'amandes
120 g de beurre très mou - 1 œuf
80 g de sucre glace - 1 gousse de vanille

Pour la crème au citron
le jus et le zeste de 2 citrons non traités
2 œufs entiers + 3 jaunes d'œufs
80 g de sucre en poudre
70 g de beurre en dés

Pour la meringue italienne
5 blancs d'œufs - 60 g ou 6 cl d'eau
170 g de sucre en poudre
1 beau citron vert bio
1 c. à soupe de cassonade
1 c. à café de sucre glace
1 thermomètre à sucre

Préparez la pâte :

• Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, récupérez les graines de la gousse de vanille fendue en deux, ajoutez le sucre, l'œuf, la poudre d'amandes et 1 pincée de sel **(1)**.
• Malaxez avec une spatule pour bien mélanger les ingrédients, puis ajoutez en une fois la farine. Mélangez le tout avec la spatule, puis entre vos mains **(2)**. Mettez la pâte au frigo 15 mn.

Préparez la crème :

• Versez le sucre, les œufs entiers et les jaunes, le jus et les zestes des citrons râpés dans une casserole **(3)**. Mélangez bien et portez à ébullition sur feu doux, sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
• Dès la première ébullition, incorporez le beurre en une seule fois et en mélangeant énergiquement **(4)**. Réservez la crème.
• Préchauffez le four sur th. 5-6/170°.
• Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur 4 mm d'épaisseur, en la tournant d'un quart de tour après chaque passage du rouleau à pâtisserie pour que l'épaisseur soit régulière.
• Déposez la pâte dans un moule légèrement beurré. Egalisez les bords avec l'envers d'une lame de couteau. Entaillez la pâte à plusieurs endroits et enfournez sur une grille 25 mn ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirez du four et laissez tiédir 10 mn.
• Quand le fond de tarte est refroidi, étalez la crème au citron dessus, lissez-la à l'aide d'une spatule **(5)**.
• Montez la température du four à 220°.

« Attention, le sucre monte vite en température, il faut respecter 117-118°. »







Préparez la meringue :

• Faites cuire jusqu'à ébullition 140 g de sucre avec l'eau. Dès que le thermomètre à sucre indique 110°, commencez la première étape de la meringue : montez au batteur les blancs en neige avec les 30 g de sucre restant.
• Lorsque le thermomètre marque 117-118°, le sirop est prêt. Versez-le sans cesser de battre sur les blancs en neige et laissez tourner le robot 5 mn ou jusqu'à ce que les blancs soient très fermes et satinés. Ajoutez les zestes râpés du citron vert **(6)**. La meringue est prête.
• Recouvrez généreusement la crème au citron avec la meringue. Saupoudrez de sucre cassonade et de sucre glace **(7)**. Enfournez 3-4 mn, pas plus, pour dorer la meringue (sans la cuire trop longtemps car elle retomberait). Démoulez et laissez tiédir sur une grille avant de servir **(8)**.

à table +

> Sortez le beurre du frigo 2-3 h avant de l'utiliser. > S'il reste des blancs meringués, ajoutez 40 g de sucre au batteur, façonnez des petites meringues et faites-les cuire 5 mn à four th. 4-5/130° puis 2 h à four th. 2-3/80°.



Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :
SURPRISES AU CHOCOLAT



J.C. Amiel

BLACK QWEHLI
LA CREVETTE BIEN ÉLEVÉE

Azmina Goulamaly, 37 ans, codirige au Mozambique la ferme aquacole Qwehli, qui usine de fameux crustacés bio. Nous avons rencontré cette môme crevette accro à ses bassins de grossissement. Voyons ce qu'elle ramène dans ses filets.

texte **Julien Bouré**

A priori, rien de neuf sous le sommeil engourdi des compartiments à glace: encore une gamme de crevettes roses qui vous jette des regards chavirés à travers leur boîtage un peu trop sexy. A force de tromperies sur la marchandise, c'est même devenu une habitude de consommateur éclairé, un réflexe conditionné que d'associer belle boîte et contenu boiteux. Alors, qu'ont-ils de tellement singulier, ces crustacés-ci ? Et bien, c'est qu'ils commencent à s'incruster sur les cartes des jeunes tables parisiennes les plus en vue: KGB (William Ledeuil), MBC (Gilles Choukroun), les Saveurs de Flora (Mikula), le Chateaubriand (d'Inaki Aizpitarte), Yam'Tcha (Adeline Grattard)… Impression à chaud du chef de l'Astrance, Pascal Barbot, récemment étoilé en troisième vitesse par le Guide Rouge, le genre à préférer cuire dans la poix en enfer plutôt que de travailler du surgelé: «Cette crevette n'est ni farineuse ni pâteuse, elle est ferme et croquante. On croit manger un produit tout juste sorti de l'eau… » Comprenez des réservoirs de la ferme aquacole mozambicaine codirigée par Azmina Goulamaly, qu'on imagine mal se cacher derrière un argument de com' pour aller faire des ronds dans ses bassins d'élevage. Justement, voici les dix commandements de son décapode.

1. D'abord, la crevette

Une seule variété, la Black Tiger, ou «crevette géante tigrée», en français dans le texte. Cette gamba présente à l'état sauvage dans le canal du Mozambique atteint parfois des gabarits de langouste. Les Portugais, les Espagnols et les Japonais en sont dingues, c'est la reine des crevettes tropicales, comparable en texture et en fermeté aux espèces d'eaux froides, comme le bouquet.

2. L'élevage, le top du sauvage

On vous entend déjà ricaner, sauvage en mieux, plus blanc que blanc, la maligne bête. Pourtant, Azmina Goulamaly n'en démord pas, l'élevage raisonné vaut mieux qu'un bon sauvage. «Nous sommes passés à la crevetticulture parce qu'on ne sait pas pêcher la crevette autrement qu'au chalut. Non seulement cette technique dégrade l'environnement à cause des captures accessoires (les espèces non ciblées qui sont ramenées dans les filets), mais elle abîme le produit. Notre flottille a été modernisée et croise désormais en Antarctique sud vers d'autres prises. Depuis l'an 2000, notre élevage crevettier est assez soigné pour soutenir la comparaison avec la qualité sauvage.» A l'entendre, les résidentes n'y font pas de la prison ferme. Comme personne n'a jamais réussi à inséminer cette population, on épingle des mâles sauvages à quelques sauvageonnes, puis on repère les femelles gravides à leur couleur, lesquelles pondent dans les deux heures. Une fois chaque bassin ensemencé, les mini-crevettes sont nourries avec des algues de culture afin d'éviter les contagions, et lorsqu'elles passent à la prédation, on élève de petites proies pour qu'elles puissent chasser leur pitance. Comble du raffinement, les bestiaux contrôlés avec des meurtrissures sont balayés systématiquement. On considère que le stress les fait chuter en gamme. En revanche, pas de sélection sur les calibres, tous sont de taille.

3. Les grands travaux

« Sur place, c'était le vide infrastructurel ». En 1994, le Mozambique sort meurtri de quinze ans de guerre civile envenimée par les régimes d'apartheid sud-africains et rhodésiens. Les routes et les ponts sont détruits, le fleuve Zambèze coupe le nord du redémarrage économique concentré autour de la capitale Maputo. « Mon père (l'industriel et armateur Abdéali Goulamaly) a pensé que ce pays quasi vierge d'activités polluantes était idéal pour monter une ferme bio. » Mais au prix d'un investissement à vous mettre sur le sable. Les Goulamaly optent pour le gros bourg de Quelimane : une plage abandonnée, des coquilles vides et des crustacés. « Nous sommes autosuffisants en eau douce et en électricité, comptons un ingénieur frigoriste intégré, car cette compétence n'existe pas sur place. Quant au plombier, on le fait venir par avion. Quatre ans avant le lancement de la production, il n'a été question que de terrassement, de nivellement, de logistique, de rampe d'accès, de traversée du fleuve. Il a fallu louer des engins, recruter des ingénieurs. » On mettrait plus facilement un grain de sel sur la queue d'une gamba.

4. Contrat social

Pour s'implanter, il a fallu croire à des lendemains plus chantants, et remblayer les vides avec un paternalisme plus nécessaire que charitable. « Nous employons des femmes, ce qui est inédit au Mozambique. Mais la pilule passe assez bien. Une ONG travaille avec nous sur le site pour dépister le VIH, juguler les contagions et soigner les malades. Enfin, nous avons envoyé plusieurs Mozambicains se former aux Philippines au métier d'ouvrier aquacole. »

5. Imiter et protéger la nature

Il n'y a pas que l'élevage à la brochette, ou la supériorité numérique d'une équipe informatisée. La démarche bio leur donne une bonne longueur d'avance sur le secteur. « Nous donnons à nos gambas un complément alimentaire constitué de poisson sauvage, de soja et de végétaux. Pas de prophylaxie, et pour toute protection face aux maladies, une densité au mètre cube de seulement 8 sujets, contre les 25 tolérés par le cahier des charges du label bio, et les 300 d'un élevage lambda. » Résultat, ces crevettes tigrées ne sont pas des tigres de papier, crevés par la surpopulation aquacole.

6. Intégration, traçabilité

La ferme se décline en trois étapes totalement intégrées : la reproduction, le grossissement des petites crevettes en bassin, puis la surgélation et le conditionnement. Bien souvent, comme dans le Sud-Est asiatique, d'immenses écloseries confient leurs post-larves à des paysans. Cette sous-traitance pousse les derniers à endommager la mangrove pour agrandir leurs bassins, au détriment de l'environnement et de l'alimentation des crustacés. » Nous cherchons à garantir la qualité, mais aussi à assurer une traçabilité totale. »

7. Se mettre en frais

Il faut savoir que tout le système digestif de l'animal est situé dans sa tête. C'est en l'aspirant que les dégustateurs se rendent compte de son degré de fraîcheur. Et il semble que ces bobines-là font leur pelote auprès de l'amateur. En fait, l'usine de surgélation est construite sur le site pour éviter les inconvénients liés au transport (dépenses d'énergie, risques sanitaires). « Les adultes matures sont surgelés de nuit à la fraîche, pour réduire le choc de température, dans un intervalle d'un quart d'heure à partir du drain de sortie. »

8. Entières, c'est encore mieux

Si Qwehli ne commercialise pas de crevettes décortiquées, c'est parce que la congélation abîme leur chair à vif, et que le goût du produit réside dans le transfert qui se fait de la carapace à sa viande pendant la cuisson, comme une côte de bœuf avec son os.

9. Fumée, quel panache !

Elle existe à la vapeur, nature ou citronnée, mais c'est dûment enfumée qu'elle se révèle au grand jour. « Essayez de fumer une crevette fragilisée par un élevage intensif. On l'esquinte en la manipulant, la tête tombe… Un produit de meilleure qualité va tenir à la cuisson, mais se rabougrir et se dessécher avec le saurage. L'intérêt de ce procédé c'est qu'il sert de révélateur à l'excellence de nos gambas. Il n'y a pas de perte de masse, car nous n'accélérons pas leur croissance en les gorgeant d'eau à coups de probiotiques. » Elles sont saurées à la fumée froide chez Barthouille, à Peyrehorade. Dans l'assiette, on retrouve de la mâche, beaucoup de tenue, et un petit goût smocké.

10. Et ça se déguste…

Poêlées après les avoir fait mariner une journée dans de l'huile d'olive aillée. Ou pochées juste le temps qu'elles remontent à la surface, en prenant soin de les passer ensuite sous l'eau froide.

Adresses p. 120

Seulement 8 crevettes au mètre cube, à comparer aux 25 tolérées par le label bio et aux 300 d'un élevage lambda.



EN CUISINE...

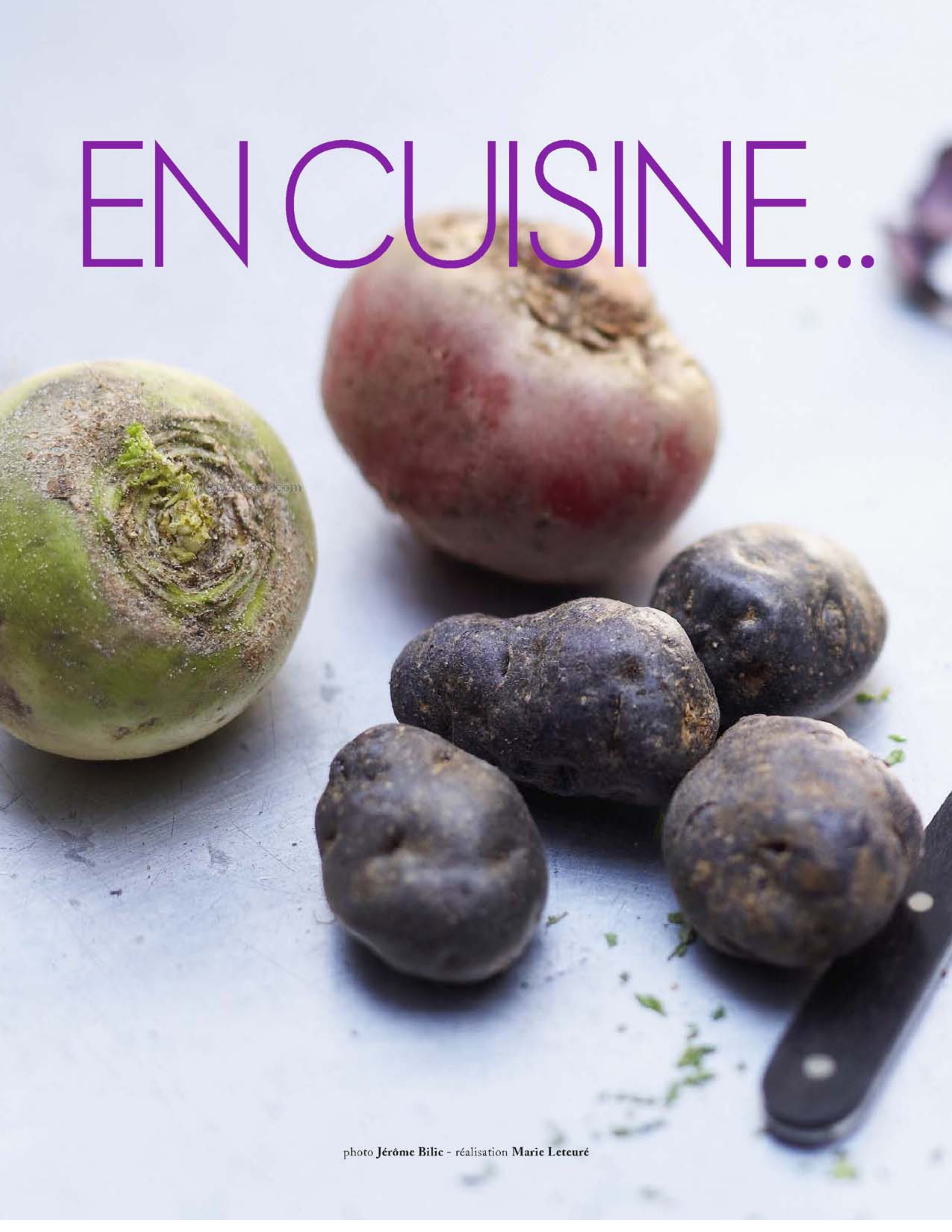


photo **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**



Trop riches, trop roboratives, vous trouvez que les vieilles recettes sucrent les fraises ? Attendez, ces monuments en péril se font ravaler la façade. C'est la révolte des anciens.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

STYLE NÉO CLASSIQUE





POT-AU-FEU *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 3 h 10

1,5 à 2 kg de viande de bœuf (paleron, plat de côtes, gîte gîte, gîte à la noix, jumeau, queue) - huile
1 poireau - 1 carotte - 1 branche de céleri
1 oignon piqué de 3 clous de girofle
4 gousses d'ail - 1 étoile de badiane
1 gros bouquet garni
10 grains de poivre - gros sel
Pour les légumes
6 carottes - 3 poireaux
6 navets blancs et jaunes
1 panais - 1 rutabaga - 3 radis verts

Faites revenir les morceaux de viande séparément dans une grande cocotte avec un peu d'huile, recouvrez largement d'eau froide, faites bouillir quelques minutes puis écumez. • Ajoutez le poireau, la carotte et le céleri coupés en tronçons, l'oignon, l'ail écrasé, la badiane, le bouquet garni, sel et poivre, couvrez et laissez cuire à petits frémissements pendant 2 h 15. • Sortez la viande pour pouvoir enlever tous les légumes et le bouquet garni du bouillon. • Remettez la viande avec les autres légumes pelés et coupés dans le bouillon et poursuivez la cuisson pendant 45 mn. • Servez avec les légumes chauds, un hachis de cornichons et de câpres mélangés à de la mayo maison bien relevée.

à table + **Vous pouvez cuire à part des pommes de terre dans un peu de bouillon, mais pas en même temps que les autres légumes car l'amidon qu'elles contiennent trouble le bouillon.**

Torchon, Think & More. Cocotte et cuillère, Merci.



Torchon, Think & More. Assiette, Muji.

RÔTI DE BŒUF, FRITES AU FOUR *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

1 rôti de bœuf de 1,2 kg environ - 1 oignon - 1 poireau
4 gousses d'ail - 1/2 branche de céleri - huile - beurre
1 verre de Porto blanc
Pour les frites : 1 kg de pommes de terre agria - huile d'olive - origan - 10 brins de persil - 50 g de parmesan fraîchement râpé beurre - fleur de sel - poivre du moulin

Allumez le four sur th. 6-7/200°. Tapissez la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé ou utilisez un tapis de cuisson en silicone. • Pelez les pommes de terre, coupez-les en frites, lavez-les dans de l'eau froide salée et essuyez-les bien avec du papier absorbant. • Etalez-les sur la plaque, arrosez-les d'un mince filet d'huile d'olive, parsemez-les d'origan et de persil haché, salez, poivrez, saupoudrez de parmesan et répartissez quelques noisettes de beurre dessus. • Faites cuire dans le four plus ou moins 45 mn selon votre four et réduisez la température si elles colorent trop vite. • Pelez l'oignon, l'ail, lavez le poireau et le céleri, coupez-les grossièrement. Faites-les revenir dans une cocotte avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés mais pas brûlés, puis retirez-les. • Faites chauffer un morceau de beurre à la place et faites revenir le rôti sur toutes les faces. • Remettez les légumes autour, salez, poivrez, couvrez et comptez environ 25 mn de cuisson sur feu assez vif. • Retirez la viande, couvrez-la de papier d'aluminium et laissez reposer 10 mn avant de la couper. • Versez le Porto dans la cocotte, portez à ébullition 2 mn, ajoutez 1 verre d'eau ou de bouillon de bœuf, refaites bouillir, puis filtrez la sauce et tenez-la au chaud. Servez la viande en tranches avec les frites et la sauce.

à table + **Vous pouvez remplacer le Porto par du Chianti.**

BLANQUETTE DE VEAU AU THYM *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 2 h 30

1,5 kg de veau coupé en morceaux (épaule et tendrons)
500 g de carottes violettes - 1 c. à soupe de farine
40 g de beurre - 2 c. à soupe d'huile
1 bouquet de thym - poivre du moulin
50 cl de bouillon de volaille (Joël Robuchon)

Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. • Faites fondre le beurre dans l'huile dans une cocotte allant au four. Faites revenir les morceaux de viande sur toutes les faces en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. • Saupoudrez de farine, remuez encore, salez, poivrez, ajoutez le thym et les carottes, puis mouillez avec le bouillon. Couvrez la cocotte, mettez-la dans le four (attention aux poignées qui ne sont pas en métal) et faites cuire 30 mn. • Baissez le thermostat à 5-6/160° et poursuivez la cuisson environ 2 h. • Servez avec des gnocchi, des pâtes ou de la purée.

à table + **Pas de crème ni de jaunes d'œufs dans cette recette, la cuisson à four doux se charge de rendre la sauce parfaite. Cependant, si vous êtes un inconditionnel de la crème, ajoutez-en 4 c. à soupe en fin de cuisson.**
> Si la sauce ne vous semble pas assez épaisse, retirez le couvercle pendant la dernière 1/2 h de cuisson.
> Une cuisson lente sur feu doux peut remplacer le four.



Torchon, Think & More. Assiette, Muji.



FILET DE PORC MARINÉ *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Marinade : 12 h / Dessalage : 1 h / Cuisson : 2 h

1,5 kg de rôti de porc dans l'échine sans barde ni ficelle
200 g de sel - 60 g de sucre
10 brins de thym, romarin ou sauge secs
30 cl de bouillon de volaille ou de bœuf
3 navets boules d'or - 3 radis anciens
3 betteraves roses crues
graisse d'oie - poivre du moulin

Mélangez le sel, le sucre et du poivre, recouvrez tout le rôti avec ce mélange, couvrez d'un film et laissez macérer au frais pendant 12 h. • Au bout de ce temps, rincez le filet et faites-le dessaler environ 1 h dans de l'eau froide en la changeant 2 ou 3 fois. • Allumez le four sur th. 7/210°. • Epongez le filet avec du papier absorbant, faites-le revenir sur toutes les faces dans une cocotte avec 4 c. à soupe de graisse d'oie. Mouillez avec le bouillon, ne salez pas, poivrez, ajoutez les herbes, couvrez et faites cuire dans le four 2 h. Baissez le thermostat à 6/180°, 15 mn après le début de la cuisson. • Pelez les légumes, coupez-les en 2 ou en 4 et ajoutez-les dans la cocotte 1 h avant la fin. Servez avec une purée à côté.

à table + **Le filet mariné devient presque confit. Si vous manquez de temps, faites-le cuire doucement sans le faire mariner, mais c'est dommage.**
> Vous pouvez remplacer ces légumes par d'autres légumes racines : carottes violettes ou jaunes, potimarron, potiron japonais, panais, rutabaga, etc.

Cocotte, Merci. Torchon et transfert, Think & More.



Torchon, Think & More. Cocotte, Staub.

GRATIN DE CHOU-FLEUR VIOLET

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 35-45 mn

4 choux-fleurs violets - 100 g de parmesan
10 cl de crème fleurette - 1 jaune d'œuf
poivre du moulin - 1 pointe de quatre-épices - beurre

Faites cuire les fleurettes de chou-fleur dans de l'eau bouillante salée pendant 15 mn, puis égouttez-les. Mettez-les dans un plat beurré. • Allumez le four sur th. 7/210°. • Mélangez la crème, le parmesan et le jaune d'œuf, salez, poivrez, ajoutez le quatre-épices et répartissez cette sauce sur le chou-fleur. • Passez au four 20 à 30 mn, puis sous le gril 5 mn avant la fin de la cuisson.

à table + **Version simplifiée du gratin de chou-fleur, vous pouvez aussi essayer avec du chou-fleur vert, orange, des brocolis ou du chou romanesco.**



Gratin de chou-fleur : Bol, Muji. Torchon, Think & More.

PURÉE À LA COCOTTE *(6 pers.)*

Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : env. 1 h

1,5 kg de pommes de terre à purée
100 g de crème fraîche épaisse
100 g de beurre

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux. • Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 mn. Allumez le four sur th. 6-7/200°. • Egouttez les pommes de terre, passez-les au moulin à légumes muni d'une grille moyenne, ajoutez le beurre et la crème, un peu de sel, un peu de poivre et versez la purée dans une cocotte beurrée. Parsemez de quelques noisettes de beurre et passez au four 35 mn.

à table + **Vous pouvez aussi jouer le jeu très tendance des cocottes individuelles.**

HACHIS PARMENTIER D'AGNEAU ET PURÉE VIOLETTE *(6 pers.)*

Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

1 belle épaule ou 2 plus petites coupées en morceaux
1 carotte - 1 branche de céleri - 1 oignon - 2 gousses d'ail
1 bouquet garni - 30 cl de bouillon de volaille - huile d'olive
Pour les pommes de terre violettes : 1,5 kg de vitelottes
4 c. à soupe de crème fraîche - 1 morceau de beurre

Faites revenir les morceaux d'épaule dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. • Ajoutez l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri pelés et coupés en dés, laissez dorer quelques minutes puis mouillez avec le bouillon, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 40 mn. • Faites cuire les vitelottes avec la peau dans de l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 mn. • Pelez-les, passez-les au moulin à purée avec un peu d'eau de cuisson, puis ajoutez la crème et le beurre, salez éventuellement et poivrez. • Allumez le four sur th. 7/210°. • Beurrez 6 récipients individuels ou un plat plus grand, répartissez l'agneau dedans, mettez la purée par-dessus, ajoutez quelques noisettes de beurre et passez au four 20 mn.

à table + **Vous pouvez faire cuire l'agneau plus doucement et plus longtemps, environ 2 h, il sera alors plus confit.**
> Vous pouvez préparer cette recette à l'avance et la passer au four 30 mn au dernier moment.



Bols et fourchette, Merci. Torchon, Think & More.



Assiette, Muji. Torchon, Think & More.



Tasse, Merci. Torchon, Think & More.

CRÊPES ET GRENADE AU SIROP *(15 crêpes environ)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 2 mn par crêpe

125 g de farine - 3 œufs - 30 cl de lait - 10 cl de crème fleurette
30 g de beurre fondu - 3 c. à soupe de rhum - sucre en poudre
1 pincée de sel - beurre pour la cuisson
Pour servir : 1 ou 2 grenades - 30 g de sucre

Coupez les grenades en deux et pressez leur jus comme pour un pamplemousse. • Versez le jus dans une petite casserole et faites bouillir 5 mn avec le sucre et 2 c. à soupe d'eau. Réservez. • Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot ou d'un blender et mixez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. • Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faites cuire chaque crêpe environ 2 mn. • Servez avec un peu de jus de grenade ou juste du sucre.

à table + **Faite au robot, la pâte n'a pas besoin de repos. Si vous la faites à la main, laissez-la reposer 1 h.**

PANCAKES ET MYRTILLES *(12 pancakes environ)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn / Cuisson : 2 mn par fournée

200 g de farine - 1/2 sachet de levure - 1 c. à soupe de sucre beurre pour la cuisson
6 c. à soupe de beurre fondu - 2 œufs - 25 cl de lait
1 c. à soupe de sucre - 1 pincée de sel - 125 g de myrtilles

Mélangez tous les ingrédients secs avec les œufs entiers, puis versez le lait en fouettant pour éviter les grumeaux. Vous pouvez aussi tout mettre dans le bol d'un robot et mixer jusqu'à ce que la pâte soit lisse. • Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle, versez des petits tas de pâte et faites cuire les pancakes environ 1 mn de chaque côté. • Servez avec les myrtilles cuites 2 mn avec le sucre et 4 c. à soupe d'eau.

à table + **Vous pouvez aussi répartir quelques myrtilles sur la pâte avant de retourner les pancakes.**



Assiette, Muji. Torchon, Think & More.

POMMES AU FOUR MINUTE, SIROP D'ÉPICES

(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 18 mn

6 pommes reinette ou boskoop - 120 g de sucre
1 badiane - 2 bâtons de cannelle - 1 bâton de réglisse
2 gousses de vanille - 1 citron vert

Mettez le sucre et les épices dans une casserole avec 50 cl d'eau et faites bouillir 10 mn. • Ajoutez le jus et le zeste du citron vert à la fin. • Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans 6 bols allant au micro-ondes, répartissez 4 c. à soupe de sirop sur chaque pomme, couvrez d'un film étirable et faites-les cuire 3 par 3 pendant environ 4 mn. Le film va gonfler et va ensuite écraser la pomme dans son sirop.

à table + **Accompagnez d'une boule de glace déposée sur la pomme encore chaude.**
> Si vous n'avez pas de micro-ondes, enfournez les pommes (sans le film étirable) 45 mn au four traditionnel à th. 6/180°, en les arrosant souvent.



Assiette, Muji. Torchon, Think & More.

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Adresses p. 120

365 PLATS PERTURBATEURS

Après ses très bistros Cochon&Fils et Ripailles, Stéphane Reynaud se met aux plats du jour avec 365 Bonnes raisons de passer à table. Ce drôle de numéro vient de remporter le prix du livre innovant au Gourmand World Cookbook Awards. Photos Marie-Pierre Morel, illustrations José Reis de Matos, chez Marabout.

texte **Julien Bouré**



Ce n'est ni un calendrier grégorien, ni julien, ni romain, même pas un calendrier de Flore. On chauffe un peu plus du côté de l'almanach Vermot, monument de franchouillerie livré à la criée des camelots presque chaque année depuis 1886, dont les trois cent soixante-cinq ou six pages (lorsque tombe un 29 février) égrènent calembours, camemberts et toute la cuisine de l'actualité croqués chacun en leur temps par d'illustres illustrateurs (Dubout, Faizant, Reiser, Wolinski…). Après ses deux coups de maître-coq Cochon&Fils et Ripailles, l'auteur-restaurateur Stéphane Reynaud revient avec une inimitable éphéméride de bonnes recettes qui l'installe comme rédacteur en chef plutôt que commis aux écritures. Chaque jour, un plat photographié dans le goût chromo-réclame assaisonne d'un rythme saisonnier le genre du recueil culinaire : une semaine Nouvel An chinois, une fausse recette le 1er mai, de la Saint-Jacques surgelée en été (un classique de station balnéaire), etc. «Je trouve souvent les livres de recettes un peu figés, déclare Stéphane Reynaud. Je me suis amusé à faire décoller celui-là : il y a le feuilleton d'un ménage bien français, des astuces décalées, de faux dictons…». Les proverbes sont les rampes des mots.

LA RÉSOLUTION PERMANENTE



POULET CROÛTE D'AIL *(6 personnes)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 1 h

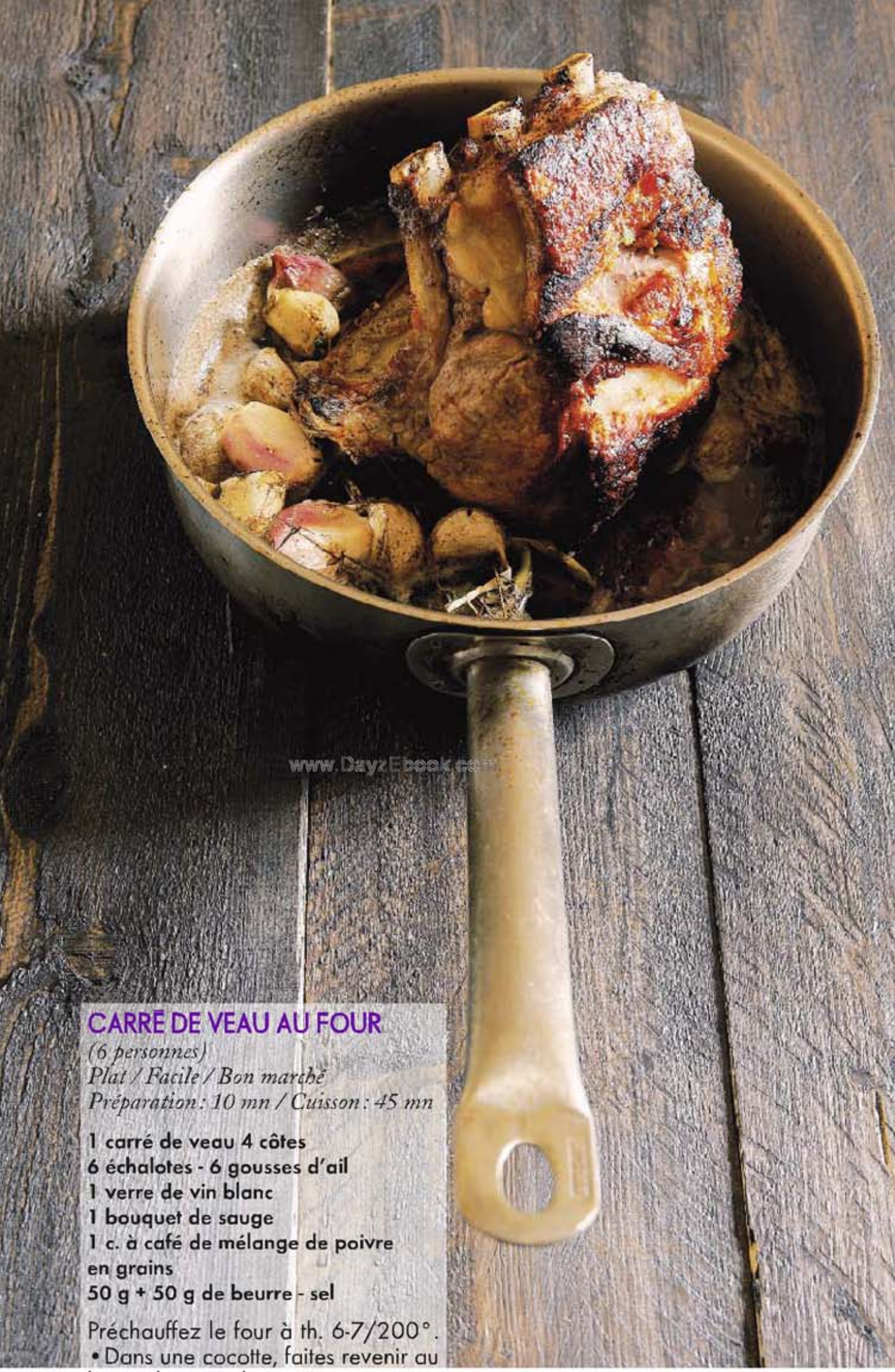
1 beau poulet fermier - 10 gousses d'ail
1 bouquet de thym frais - 1 bouquet de basilic
600 g de farine - 600 g de gros sel
20 cl de vin blanc

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Mélangez la farine et le gros sel, liez le tout avec le vin blanc afin d'obtenir une pâte bien souple. • Epluchez l'ail, farcir* le poulet avec la moitié des gousses et le basilic. • Emincez les gousses d'ail restantes. • Etalez la pâte, parsemez de thym et d'ail. Disposez le poulet à l'envers. Enveloppez-le en appuyant bien sur les jointures. • Enfournez à 180° pour 1 h, cassez la croûte devant les convives... Mais quel délicieux fumet !



Comment farcir ?

Il s'agit tout simplement d'introduire les ingrédients cités à l'intérieur du poulet.





CARRÉ DE VEAU AU FOUR

(6 personnes)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

1 carré de veau 4 côtes
6 échalotes - 6 gousses d'ail
1 verre de vin blanc
1 bouquet de sauge
1 c. à café de mélange de poivre en grains
50 g + 50 g de beurre - sel

Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Dans une cocotte, faites revenir au beurre le carré de veau sur toutes ses faces. • Ecrasez grossièrement le poivre, rajoutez-le au carré. Enfournez 30 mn. • Sortez le carré du four, ajoutez l'ail, les échalotes, le bouquet de sauge et le vin blanc. Enfournez 15 mn à th. 4-5/140°, coupez le four et laissez à nouveau 15 mn*. • Sortez le carré du four, disposez-le sur une planche. • Faites chauffer la cocotte de cuisson avec les 50 g de beurre restants et 1/2 verre d'eau en raclant bien les sucs. • Servez aussitôt le carré tranché, nappez du jus de cuisson.



Pourquoi ne pas servir immédiatement ?
Pour que les chairs du carré se détendent.

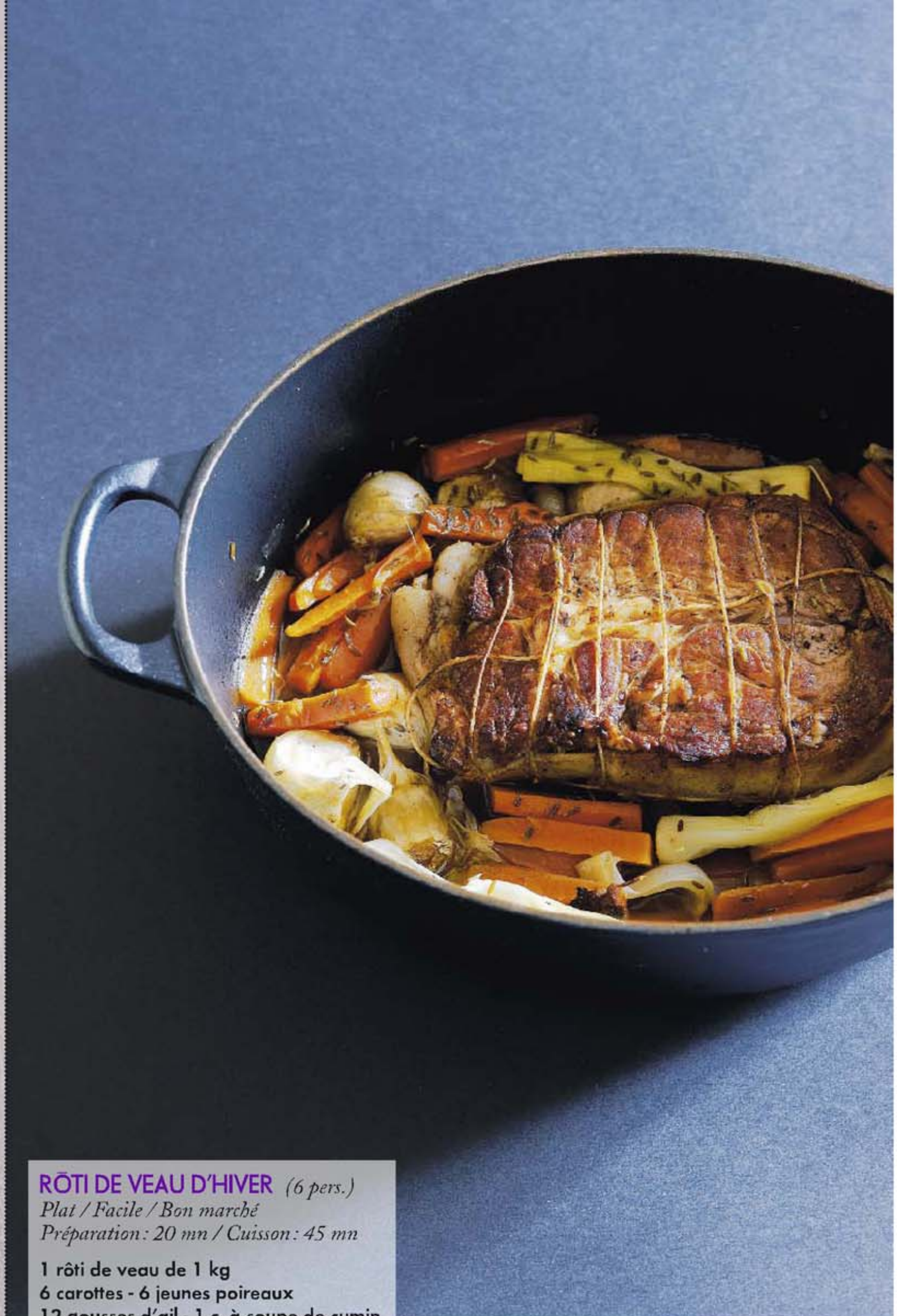
POULET EN CROÛTE DE ROMARIN

(6 personnes)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h

1 beau poulet élevé en plein air*
150 g de pain sec - 80 g de beurre demi-sel
2 branches de romarin
2 gousses d'ail - 2 échalotes
1 c. à café de mignonnette de poivre

Gardez les épines de romarin. • Epluchez et hachez finement l'ail et les échalotes. • Mixez le beurre avec le pain, ajoutez tous les ingrédients. • Recouvrez délicatement le poulet avec cette pâte. Enfournez-le à th. 5-6/160° pendant 1 h. La croûte devient alors croustillante, et le poulet va garder tout son moelleux, quel beau contraste !





RÔTI DE VEAU D'HIVER *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

1 rôti de veau de 1 kg
6 carottes - 6 jeunes poireaux
12 gousses d'ail - 1 c. à soupe de cumin
le jus de 1 orange
1/2 verre de vin blanc
2 c. à soupe d'huile d'olive - sel, poivre

Epluchez les carottes, coupez-les en bâtonnets, enlevez le vert des jeunes poireaux. • Dans une cocotte, faites revenir à l'huile d'olive le rôti de veau afin de le dorer sur toutes ses faces. • Ajoutez les carottes, les poireaux, le jus d'orange, le vin blanc, les gousses d'ail, le cumin, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 45 mn. • Ajoutez un peu d'eau si nécessaire (le fond de la cocotte doit toujours être humide*), assaisonnez.



Pourquoi élevé en plein air ?

Vous me direz que l'on ne mange pas les poumons du poulet, alors élevé en plein air… Mais au moins notre poulet va chercher les petits insectes, vers et autres adorables créatures qui colonisent nos prés… Mais poulet élevé aux insectes, c'est tout de même moins vendeur !



Pourquoi ajouter de l'eau dans le fond de la cocotte ?

Cela va éviter que le rôti et les légumes accrochent au fond de la cocotte.





UN MILLE-FEUILLE *(6 personnes)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 20 mn

200 g de pâte feuilletée à étaler
100 g de sucre glace - crème vanille
Pour la crème
25 cl de lait entier - 80 g de sucre - 20 g de farine
2 jaunes d'œufs - 1 c. à soupe de Maïzena

Saupoudrez généreusement le plan de travail de sucre glace. • Disposez la pâte feuilletée dessus et recouvrez de sucre glace. Etalez pour former une bande rectangulaire. • Disposez la pâte feuilletée sur une feuille de papier sulfurisé, recouvrez d'une autre feuille de papier sulfurisé. • Posez une grille à 1 cm sur le dessus du mille-feuille et enfournez dans un four préchauffé à th. 6/180° 20 mn. • Pendant ce temps, préparez la crème vanille : blanchissez les jaunes d'œufs en les fouettant avec le sucre, ajoutez la farine et la Maïzena. Faites bouillir le lait et versez-le sur le mélange jaunes d'œufs-sucre et mélangez bien. Faites cuire l'ensemble 8 mn à feu doux en mélangeant sans cesse. • Laissez refroidir la pâte feuilletée. • Coupez les entames*, coupez la pâte feuilletée en 3 parties identiques. • Nappez 2 parties de crème vanille**, montez le mille-feuille, saupoudrez de sucre glace. • Consommez rapidement afin de garder le croustillant du feuilletage.



Entames :* **Afin d'avoir un mille-feuille présentable, on égalise la pâte feuilletée en coupant les bouts (entames).

Idée pour aromatiser son mille-feuille :* **On peut ajouter dans la crème vanille (au départ) du cacao, des liqueurs, de la pâte de pistache...

FAR* BRETON *(6 personnes)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Repos : 1 h
Cuisson : 1 h

250 g de farine - 200 g de sucre
5 œufs - 50 cl de lait
30 cl de crème liquide
10 cl de rhum - 200 g de pruneaux

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Dénoyautez les pruneaux, faites-les tremper dans de l'eau chaude additionnée de rhum pendant 1 h. • Mélangez le sucre avec les œufs, ajoutez la farine tamisée, puis le lait et la crème afin d'obtenir une pâte homogène. • Versez le mélange dans un moule à cake ou à manqué chemisé, ajoutez les pruneaux. • Faites cuire à 180° pendant 1 h environ (la cuisson dépendra du moule choisi). Servez froid.





SOUFFLÉ AU GRAND MARNIER

(6 personnes)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 7 à 8 mn

25 cl de lait - 30 g de farine
20 g de Maïzena - 50 g + 85 g de sucre
4 c. à soupe de Grand Marnier
2 + 3 œufs - 30 g de beurre
1 gousse de vanille
Matériel
6 ramequins

Fendez la gousse de vanille en 2, grattez les graines, mélangez-les au lait, faites bouillir le lait. • Mélangez 2 jaunes d'œufs avec la farine, 50 g de sucre et la Maïzena. • Versez le lait bouillant sur ce mélange, faites cuire 5 mn à feu doux en remuant bien. • Séparez les jaunes des blancs de 3 œufs. • Montez les 3 blancs en neige, ajoutez le reste du sucre, battez pendant 5 mn : la texture des blancs doit avoir un aspect de meringue. • Incorporez à la pâtissière tiède 3 jaunes d'œufs, le Grand Marnier, puis les blancs. • Beurrez et sucrez des ramequins individuels, garnissez-les aux 2/3. Faites cuire dans un four préchauffé à th. 7-8/220° pendant 7 à 8 mn. Servez aussitôt*.

Rencontrez Stéphane Reynaud en tournée dans les Fnac : le 13 janvier à Clermont-Ferrand, le 6 février à Perpignan, le 12 février à Aix-en-Provence, le 13 février à Marseille-Valentine.



** D'où vient le nom « far » ?*
A l'origine, le far était une bouillie à base de farine de sarrasin, plat typiquement breton. Aujourd'hui, on associe le far à une pâtisserie à base de pruneaux ou de raisins.

Qui dit Grand Marnier dit flambé ?
Le Grand Marnier n'est pas flambé dans cette recette, c'est un ingrédient à part entière.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

ARIAKÉ-ROBUCHON
MARIAGES DE CONSOMMÉS

Apparue récemment sur nos rayons, la gamme de bouillons Ariaké traite de puissance à puissance avec ceux préparés dans les grandes cuisines étoilées. Leur architecte, un certain Joël Robuchon, est célèbre pour avoir édifié bien des palais à travers le monde. Inspection des lieux.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré** - texte **Julien Bouré**



Décrivez-nous vos bouillons.
Nous avons mis au point des bouillons de bœuf, de volaille, de coquillages et crustacés, et récemment de légumes. Rendez-vous dans les meilleurs restaurants, et comparez ces préparations avec les leurs. Je ne m'en fais pas trop, car le bouillon est excellent le jour-même, mais se dégrade dès le lendemain, et très rares sont ceux qui les renouvellent quotidiennement. J'ai donné dans les grandes maisons, honnêtement je sais de quoi je parle. S'il y en avait un qui savait cuisiner le bouillon de volaille, c'était le chef (à Mionnay) Alain Chapel: lui n'hésitait pas à pocher des poulardes de Bresse entières, quand la plupart des confrères se contentent de parures. Lorsque le président d'Ariaké a décidé de monter une production en France, il s'est assuré en personne qu'on n'y utiliserait que de vraies cuisses de poulet, ou des carottes fraîches plutôt que surgelées... Ses produits finis ne contiennent ni additifs ni boîte à pharmacie, et ils sont sans gluten. Ça épate les grandes brigades.

C'est quoi, Ariaké ?
Il s'agit d'une société nippone installée en pleine montagne sur l'île de Kyushu. Leur métier, c'est une matière première impeccable, par exemple des viandes et des os pincés tout doux une dizaine d'heures à 55°C, dégraissés et encore réduits jusqu'à obtenir un concentré dont on fera des bouillons, des bases de soupes ou des fonds de cuisine. Les Japonais ne plaisantent pas avec le bouillon, c'est un produit très apprécié là-bas, que l'on savoure souvent seul. Cette culture s'est perdue chez nous, et ne survit que dans les grandes cuisines.

Comment un grand chef réagit-il face à ces produits manufacturés ?
Il est vrai que certains sont décontenancés par ces bouillons à infuser comme des sachets de thé. Et puis il y a toujours les nostalgiques du fait maison qui savent en apprécier l'excellence et la régularité, mais restent attachés à leur totem. Moi, je reste à l'écoute de toutes les nouveautés; dès qu'un nouvel appareil sort, je le teste. Mes cuisinistes ne me livrent plus que de l'induction, une technologie nerveuse et très précise. A côté de ça, le gaz me paraît d'une parfaite ringardise.

A quel niveau intervenez-vous dans la réalisation de ces bouillons ?
Chaque recette est cousue main dans mes ateliers, puis les dosages sont ajustés jusqu'à ce que la chaîne produise un standard à la hauteur de ce qui sort de nos cuisines. Au départ, Ariaké usinait un bouillon de volaille que j'avais trouvé certes bon, mais perfectible. Le patron m'a écouté, et proposé de plancher sur une recette qui, finalement, malgré d'importants coûts de fabrication, a gagné son feu vert.

Des conseils de recettes ?
Le bouillon de bœuf peut servir de base à un sauté ou un bourguignon, mais aussi à des potages, et concentré il déglace à la perfection un jus de rôti. Celui de volaille est le plus universel des quatre, on le glisse dans une soupe avec des légumes vapeur, des morceaux de viande, de la coriandre, de la citronnelle, ça donne une préparation originale, un peu thaïe. Dans la sauce d'une blanquette, il fait passer le morceau même si votre boucher a manqué d'inspiration. Le mélange coquillages et crustacés rend des sauces extra, il suffit de le lier avec de la crème et une pointe de curry. C'est aussi très bien s'il est dilué dans un risotto de fruits de mer ou un clam chowder. Une recette toute simple, pochez-y un poisson avec un peu de citronnelle et de coriandre, le résultat est très présent. Enfin, le bouillon de légumes est assez typé: il y a un peu de champignons et une pointe de gingembre qui amène de la fraîcheur. Je recommande toujours d'ajouter quelques morceaux de cette épice dans le pot-au-feu, cinq minutes avant la fin de cuisson. C'est un produit dont je me sers depuis trente ans, bien qu'au début je ne m'en vantais pas. Les gens auraient trouvé cela trop exotique.

Sachets de bouillon, Ariaké. Papier peint, The Collection.

BOUILLON THAÏ *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

2 sachets de bouillon de bœuf Ariaké
50 g de vermicelles chinois
1 oignon - 2 gousses d'ail
1 branche de citronnelle
1 petit morceau de gingembre
1/2 bouquet de coriandre
1 c. à soupe de sauce chili chinoise
nuoc-mâm - huile d'olive
100 g de rôti de bœuf cuit
4 c. à soupe de cacahuètes hachées

Reconstituez le bouillon en versant 70 cl d'eau bouillante sur les sachets et laissez infuser. • Faites tremper les vermicelles dans de l'eau en suivant les indications du sachet. • Epluchez l'oignon, l'ail et le gingembre et hachez-les. Epluchez la citronnelle et émincez-la en rondelles. • Faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre hachés et la citronnelle dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. • Ajoutez la sauce chili, versez le bouillon et laissez frémir 10 mn. • Ajoutez les vermicelles, la viande très finement émincée et la coriandre hachée, salez, poivrez, ajoutez un peu de nuoc-mâm et laissez mijoter 5 mn. Servez aussitôt et saupoudrez de cacahuètes hachées.

à table+ **Vous pouvez remplacer la viande par des crevettes.**



Bol, Muji. Papier peint, The Collection.



COQUES SHOWDER *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Rinçage : 1 h
Cuisson : 30 mn

2 sachets de bouillon de coquillages Ariaké - 1 litre de coques
2 tranches de lard fumé
1 branche de céleri - 1 oignon
1 gousse d'ail - huile d'olive
4 petites pommes de terre
150 g de crème fraîche
poivre du moulin - 20 g de beurre

Faites tremper les coques dans de l'eau froide salée pendant 1 h, égouttez-les. • Faites-les ouvrir dans une casserole ou à la vapeur avec 1 verre d'eau pendant quelques minutes. • Reconstituez le bouillon en versant 70 cl d'eau bouillante sur les sachets et laissez infuser. • Faites revenir le lard haché dans une cocotte sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez ensuite le céleri, l'oignon et l'ail finement hachés et laissez revenir tout doucement. • Ajoutez ensuite les pommes de terre pelées et coupées en cubes, le bouillon, un peu de sel, du poivre, couvrez et faites cuire 20 mn. • Décoquillez les coques, filtrez le jus de cuisson récupéré en le passant au travers d'un filtre à café ou d'une feuille de papier absorbant. • Ajoutez les coques, le jus, le beurre et la crème dans la cocotte et poursuivez la cuisson 10 mn à feu très doux. • Servez aussitôt.

à table + **Vous pouvez préparer cette soupe à l'avance et la réchauffer sur feu très doux au dernier moment.**

Bol, Muji. Papier peint, The Collection.



RISOTTO AUX PETITS POIS *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 22 mn

2 sachets de bouillon de volaille Ariaké - 4 os à moelle 80 g de beurre - 1 oignon 250 g de riz arborio, carneroli ou violone - fleur de sel 1 verre de vin blanc sec 200 g de petits pois écossés 50 g de parmesan

Reconstituez le bouillon en versant 70 cl d'eau bouillante sur les sachets et laissez infuser. • Faites revenir l'oignon haché très fin dans une cocotte sur feu doux avec 30 g de beurre sans le colorer, ajoutez le riz, faites-le aussi revenir jusqu'à ce qu'il soit brillant, puis versez le vin blanc et faites-le réduire totalement. • Mouillez petit à petit avec le bouillon en remuant souvent. • Saupoudrez les os à moelle de fleur de sel et passez-les 10 mn au four, sur th. 6-7 / 200°, puis quelques minutes sous le gril. • Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn, égouttez-les, écrasez-les grossièrement et ajoutez-les au riz. Dès que le bouillon est absorbé, ajoutez du sel, du poivre et le parmesan en remuant, puis le reste de beurre coupé en morceaux et servez aussitôt avec les os à moelle.

à table + **Pour un risotto plus corsé, utilisez le bouillon de bœuf ou, pour servir avec du poisson, celui aux coquillages dans les mêmes proportions.**

Où trouver les bouillons Ariaké ?
- Lafayette Gourmet (Paris, Marseille, Strasbourg, Lyon, Toulouse, Nantes, Nice, Saint-Laurent-du-Var).
- La Grande Epicerie de Paris (Paris).
- Dans la plupart des Monoprix partout en France.
- Sur le site www.madeleinemarket.com/259_ariake

Bol, Muji. Papier peint, The Collection.

L'huître, plate ou creuse, se laisse croquer toute crue depuis des siècles. Mais sa simplicité d'apprêt n'est qu'apparente. Si on la laisse sortir de sa coquille, pour la plonger dans un bouillon ou la mêler à un gratin, elle ne lasse pas de nous surprendre.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Natacha Arnoult** - texte **Anna Penotti**



LES LÉGENDES DU ROC

Les Européens, et tout particulièrement les Français, sont les plus grands consommateurs d'huîtres fraîches au monde. Est-ce parce qu'on la dit aphrodisiaque ? A cause de sa richesse en vitamines, en iode et en fer ? Toujours est-il que notre engouement pour le « mets des Dieux » ne date pas d'hier. Les Grecs anciens en raffolaient. Ils utilisaient les coquilles comme bulletins de vote pour bannir certains citoyens de leurs villes. De cette étrange coutume, il nous reste le mot « ostracisme », dérivé de ostrea qui signifie huître. Pour les Romains, pas de banquets sans huîtres. Pour ne jamais en manquer, ils les faisaient venir, à grands frais, depuis la Gaule.

A la Renaissance, on verra des dîneurs engloutir plus d'une centaine d'huîtres par personne et par repas ! Sous le règne de Louis XIV, la France s'éprend du mollusque. La consommation d'huîtres est telle que les bancs naturels s'épuisent. Au point qu'au XVIII^e^ siècle, Napoléon III, qui en raffole, lance le pays sur la voie de l'ostréiculture. Parce que les huîtres plates (ostrea edulis) ou belons, typiques des côtes françaises, se reproduisent peu, Napoléon III encourage l'importation d'huîtres creuses (la crassostrea angulata) venues du Portugal afin de repeupler nos côtes. Et, **en 1866, les premiers parcs d'ostréiculture apparaissent dans le bassin d'Arcachon.** De nos jours, c'est une autre huître creuse, d'origine japonaise (la crassostrea gigas, très résistante), qui est majoritairement implantée dans nos bassins et sur nos plateaux de fruits de mer.

Le goût de l'eau. Sans être une grande voyageuse, l'huître n'a pas de frontières. Citoyenne du monde et très adaptable pourvu qu'elle trouve la salinité de l'eau à son goût, elle s'accroche aussi bien dans le bassin de Marennes-Oléron que sur les côtes de Namibie, du Maroc ou de Nouvelle-Zélande.

En France, on distingue plusieurs bassins de production du nord-ouest au sud-est: Normandie-Nord, Bretagne, Pays de la Loire, Poitou-Charentes, Arcachon-Aquitaine, Méditerranée. Puis **dans chaque bassin, on différencie encore plusieurs sites de production** (quatre en Normandie par exemple) et **différents crus** (comme les « grands crus » bretons. De quoi offrir une large palette de goûts car **plus que l'espèce, c'est le milieu marin qui donne son caractère gustatif à l'huître.** Reste à faire une dégustation comparative pour trouver celles dont le goût vous correspond le mieux.



CEVICHE DE SAINT-JACQUES ET D'HUÎTRES *(4 personnes)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Pas de cuisson

8 noix de saint-jacques
1 douzaine d'huîtres
1 échalote
1 c. à café de persil plat haché
1 c. à café de coriandre hachée
1 c. à café d'aneth haché
1 c. à café de basilic haché
3 c. à soupe d'huile d'olive
poivre blanc du moulin

Epluchez l'échalote et hachez-la finement. • Mélangez les quatre herbes hachées, l'échalote et l'huile d'olive. Salez et poivrez. • Ouvrez les huîtres et décoquillez-les. Lavez et séchez les coquilles. • Epongez les huîtres dans du papier absorbant, puis émincez-les. • Coupez les noix de saint-jacques en lamelles, puis mélangez-les avec l'huile d'olive aux herbes. • Disposez les lamelles de saint-jacques et d'huîtres dans les coquilles.

à table + **Vous pouvez aussi mixer les herbes avec l'huile d'olive.**

Pas de repos sur un lit de glace

◗ Bon à savoir ! La durée de conservation des huîtres peut dépendre de leur provenance. Ainsi, les huîtres venant de la baie du Mont Saint-Michel, qui ont l'habitude de rester hors de l'eau durant de longues périodes, se conserveront mieux que celles élevées dans l'Etang de Thau, qui ne subissent pas le phénomène des marées.
◗ Pour optimiser leur fraîcheur, veillez à ce que les coquilles restent au frais (température légèrement au-dessus de 0 °C) et bien à plat (le côté plat sur le dessus !), afin qu'elles ne perdent pas leur eau.
◗ Pour servir, préférez un lit d'algues plutôt que de la glace, qui annihile le goût.



Granité citron et citron vert
fiche-recette



Pain irlandais
fiche-recette

Quatre idées pour accompagner les huîtres



Fines herbes en tempura
fiche-recette

Assiette, Christiane Perrochon.



Crépinettes asiatiques
fiche-recette

Bol, Christiane Perrochon.



Une taille définie entre zéro et six

Tirer le bon numéro c'est facile : la taille d'une huître est définie selon des chiffres allant de 0 à 6. Curieusement, plus le numéro est petit, plus l'huître est grosse. Pour des coquilles de taille moyenne, on choisira donc des huîtres numéro 3 ou 4. Si l'on vous parle de triple zéro, il s'agit d'huîtres plates sauvages de très grosse taille, qui ne sont pas vendues sur les marchés.

Huîtres chaudes au sabayon
fiche-recette

Claires ou pas claires ?

Quand on parle d'affinage en « claires », on fait référence à des réserves d'eau situées à terre, utilisées pour stocker et affiner les huîtres. Dans les bassins Pays de Loire et Marennes-Oléron, la présence d'anciens marais salants permet la pratique de l'affinage en claires, qui donnent aux huîtres de la finesse et une couleur verte caractéristique.



Crues ou cuisinées ?

La mode des huîtres légèrement cuisinées ou apprêtées revient.

- Si vous vous laissez tenter par la version huîtres gratinées au four, huîtres prises dans une gelée d'eau de mer, en papillotes de légumes, tiédies à la vapeur d'algues ou nageant dans un bouillon, préférez les huîtres plus charnues et plus grasses.
- Adeptes du cru, tentez le tartare ou, plus simple encore, des grains de grenade juste parsemés dans les coquilles ouvertes pour ajouter un peu de couleur, de croquant et d'anti-oxydants aux vertus de l'huître.

HUÎTRES POCHÉES AU BOUILLON PHO *(4 personnes)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 35 mn / Repos : 1 h

12 huîtres normandes - 150 g de bifteck
2 cm de gingembre frais
1 tige + 1/2 tige de citronnelle
3 brins de coriandre - 2 petites échalotes
poivre du moulin - 1 pincée de piment fort
2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

Epluchez le gingembre et détaillez-le en bâtonnets. • Otez les feuilles extérieures de 1 tige de citronnelle, puis émincez-la finement. • Epluchez les échalotes et hachez-les. • Coupez la viande en lamelles fines. • Faites chauffer l'huile de pépins de raisin dans une grande casserole. Ajoutez le gingembre, la citronnelle et l'échalote et faites fondre pendant 2 mn. • Ajoutez la viande et faites revenir à feu assez vif pour faire caraméliser les sucs. • Déglacez avec 20 cl d'eau. Grattez le fond de la casserole afin de dissoudre les sucs, puis ajoutez 40 cl d'eau. Salez et poivrez. Laissez frémir pendant 30 mn sans écumer. • Passez au chinois fin en pressant bien pour extraire le maximum de jus. Réservez le bouillon dans un récipient haut et étroit pendant 1 h afin de le faire décanter, puis dégraissez-le à l'aide d'une cuillère. • Ouvrez les huîtres et décoquillez-les. Répartissez-les au fond de 4 bols ou assiettes creuses. • Emincez la 1/2 tige de citronnelle en enlevant les feuilles extérieures. • Portez le bouillon à ébullition avec le 1/2 bâton de citronnelle émincée et les feuilles de coriandre hachées. Rectifiez l'assaisonnement. • Versez le bouillon sur les huîtres dans les bols. Servez sans attendre avec 1 pincée de piment.

à table+ **Utilisez la viande pour confectionner des raviolis chinois par exemple.**

HUÎTRES POÊLÉES À LA PANCETTA *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 1 mn

24 huîtres normandes
12 tranches fines de pancetta
1 c. à café d'huile d'olive
2 citrons
poivre du moulin

Coupez les citrons en quartiers. • Ouvrez les huîtres et retirez-les délicatement de leur coquille. • Lavez et séchez les coquilles. • Coupez chaque tranche de pancetta en deux. • Enveloppez les huîtres d'un morceau de pancetta. • Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir les huîtres pendant 30 s à 1 mn, jusqu'à ce que la pancetta soit dorée. • Servez Les huîtres dans leur coquille avec les quartiers de citron et un peu de poivre.



Trois sauces pour accommoder les huîtres



HUÎTRES NATURE, TROIS SAUCES *(4 personnes)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn

2 douzaines d'huîtres

Sauce aux pommes granny-smith

1 pomme granny-smith
quelques gouttes de jus de citron vert
2 c. à soupe de jus de pomme
2 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe de coriandre hachée
1 c. à café de baies roses

Mélangez le jus du citron vert, le jus de pomme, l'huile de noisette, les baies roses concassées et la coriandre. • Coupez la pomme en fine julienne et incorporez-la au mélange jus de citron-jus de pommes.

Sauce gingembre-soja-sésame

1 cm de gingembre frais
1 petite gousse d'ail
4 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de sucre roux
1 c. à café d'huile de sésame
10 cl d'eau

Rassemblez tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole et faites réduire pendant 8 à 10 mn à petits bouillons. • Laissez tiédir 5 mn et servez avec des huîtres douces, peu salées.

Sauce à la grenade

1 petite grenade
15 cl de jus de grenade
1 c. à café de sucre

Faites réduire le jus de grenade et le sucre dans une petite casserole sur feu doux pendant 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Laissez refroidir à température ambiante. • Incisez la grenade en croix et décortiquez les quartiers dans un bol d'eau froide : les graines tombent au fond et les membranes flottent. • Jetez les membranes et récupérez les graines. • Servez les huîtres avec une perle de grenade et 1 ou 2 gouttes de réduction de jus de grenade.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

LA CUISINE DU PLACARD

Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, vous trouverez forcément de quoi cuisiner des petits plats indiens.

photos **Edouard Sicot**
réalisation **Natacha Arnoult**





Croquettes de pommes de terre et samosas de papadum
fiche-recette

Peinture Ressource, collection Pop.



Naans au fromage
fiche-recette



Curry de boulettes de bœuf et riz pilaf

CURRY DE BOULETTES DE BŒUF ET RIZ PILAF

(4 personnes) Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

Préchauffez le four à th. 7/210°. • Mélangez 300 g de **bœuf haché**, 1/2 **oignon** émincé finement, 1 c. à soupe de **coriandre** hachée, 1/2 **œuf** battu et 1 petite tranche de **pain de mie** trempée dans du **lait** et émiettée. Salez et poivrez. • Façonnez des boulettes de viande de la taille d'une noix et faites cuire 15 mn au four. • Faites revenir 1/2 **oignon** coupé en lamelles dans 1 c. à soupe d'**huile**. Ajoutez 1 c. à café de **pâte de curry**, 1 c. à soupe de **curry en poudre** et 1 pincée de **curcuma**. Salez. Ajoutez 1 boîte de **lait de coco** (40 cl) et faites mijoter le tout pendant 5 mn. • Ajoutez les boulettes de bœuf. • Servez avec un **riz pilaf** et saupoudrez d'1 c. à soupe de **noix de cajou** hachées.

PETITES CRÈMES AU THÉ TCHAÏ

(4-6 personnes) Préparation : 5 mn / Cuisson : 20-30 mn

Portez 30 cl de **lait entier**, 70 cl de **crème liquide** à ébullition avec 1 c. à soupe de **thé noir** et 1 c. à café généreuse d'**épices tchaï**. Laissez infuser 10 mn. • Emulsionnez 8 **jaunes d'œufs** avec 180 g de **sucre en poudre**, puis ajoutez le lait au thé petit à petit. • Versez la crème dans des ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 20-30 mn à th. 5/150° (les crèmes doivent être tremblotantes). • Laissez refroidir à température ambiante, puis réservez au frais.

Conseil : pour une version crème brûlée, saupoudrez les crèmes de cassonade et faites-les caraméliser sous le gril du four au moment de servir.

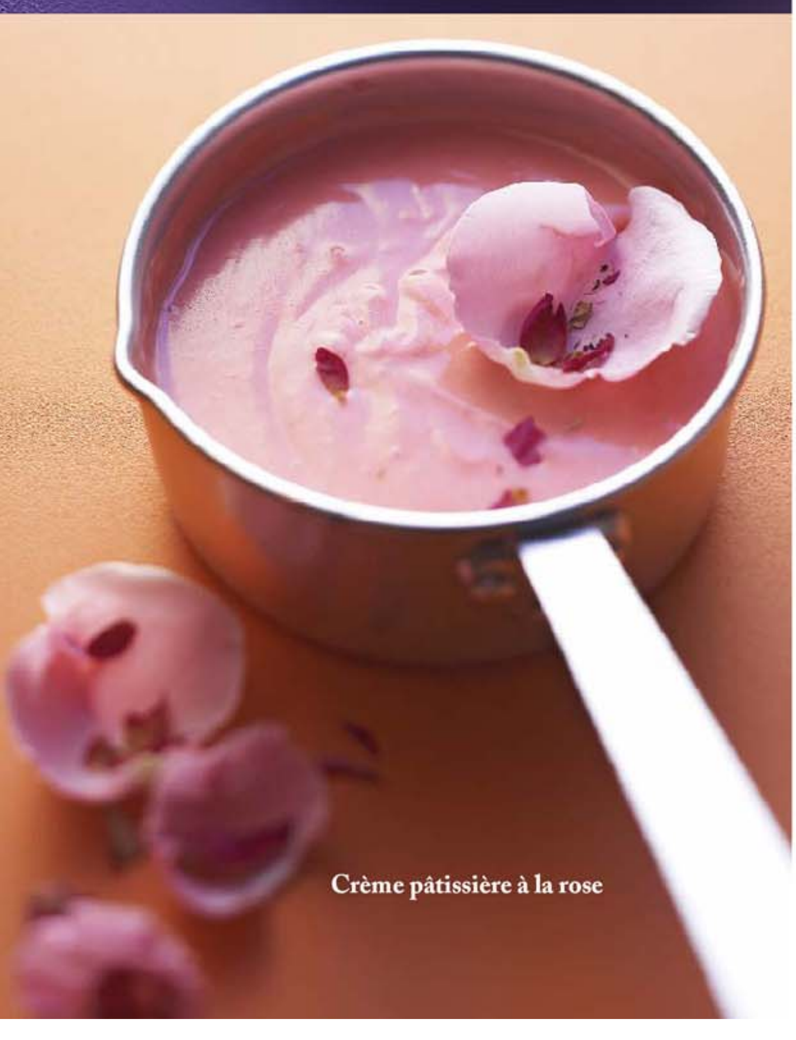
Peinture Ressource, collection Pop.



Petites crèmes au thé tchaï



Flan coco



Crème pâtissière à la rose

FLAN COCO

(4 personnes) Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Fouettez 3 **œufs entiers** et 1 **jaune d'œuf**, 40 cl de **lait concentré sucré** et 40 cl de **lait de coco**. • Beurrez un moule carré et versez la préparation dedans. Placez le plat dans un plat un peu plus grand que vous aurez rempli aux deux tiers et faites cuire au bain-marie pendant 25-30 mn. • Sortez du four et laissez refroidir. • Saupoudrez le flan de 2 c. à soupe de **noix de coco râpée** grillée et découpez en cubes.

CRÈME PÂTISSIÈRE À LA ROSE

(4 personnes) Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

Portez 50 cl de **lait** à frémissements, ne le laissez pas bouillir. • Fouettez 4 **jaunes d'œufs** et 6 c. à soupe de **sucre en poudre** jusqu'à blanchiment, puis ajoutez 4 c. à soupe de **Maïzena** et quelques gouttes de **colorant alimentaire rouge**. • Versez peu à peu le lait chaud sur la préparation jaunes-sucre et mélangez. • Versez l'ensemble dans une casserole et faites épaissir à feu doux sans cesser de mélanger, environ 10 mn. • Parfumez avec 2 c. à soupe d'**eau de rose**. • Couvrez de film alimentaire et laissez refroidir avant d'utiliser pour garnir des gâteaux.

Conseil : pour une texture plus légère, fouettez de la crème fleurette bien froide (la moitié du poids de la crème pâtissière) en chantilly, puis incorporez-la à la crème pâtissière.

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**



GRANOLA
CASSEZ LA GRAINE

Monument de la culture céréalière, on ne pense jamais à préparer le muesli soi-même. Le voici égréné en cinq recettes, et plus...

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**



GRANOLA RECETTE DE BASE

(pour 500 g de granola)
Préparation : 5 mn
Cuisson : 30 à 45 mn

300 g de flocons d'avoine
100 g d'amandes entières
100 g de graines de tournesol
100 g de graines de courge
50 g de graines de sésame
50 g de raisins secs
10 cl d'eau chaude
50 g de miel liquide
4 c. à soupe d'huile de tournesol de première pression à froid
1 c. à café de vanille en poudre
1 peu de fleur de sel

Allumez le four sur th. 5/150°. • Mettez les flocons d'avoine, les graines, les amandes, les raisins secs, le sel et la vanille dans un saladier. • Mélangez l'eau chaude, le miel et l'huile et versez dans le saladier. • Remuez jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, puis étalez le mélange sur la plaque du four tapissée d'une feuille de papier sulfurisé. • Faites cuire 30 à 45 mn en remuant de temps en temps. Laissez refroidir et réservez dans une boîte.

GRANOLA ET LAIT *(1 pers.)*

Petit-déjeuner ou dessert / Facile / Bon marché

1 bol de lait - 1 part de granola

Versez le lait dans un bol de granola, c'est prêt.

Variantes

> Vous pouvez remplacer les amandes par d'autres fruits secs oléagineux comme les noisettes, les noix, les noix de pécan, la noix de coco. Prenez une noix de coco fraîche, cassez la coque, récupérez la chair et coupez-la en lamelles à l'aide d'un économe.

> Vous pouvez remplacer l'avoine par d'autres flocons de céréales comme l'orge ou le sarrasin, et ajouter des flocons de châtaignes, du germe de blé.

> Vous pouvez utiliser toutes sortes de graines comme le lin, la luzerne, le potiron, le pavot, la nigelle, d'autres fruits secs, abricots, dattes, bananes, mélange de fruits secs exotiques, etc.

> Utilisez du jus de pomme, d'orange ou de poire pour remplacer l'eau ; dans ce cas, réduisez le miel de moitié.

> Vous pouvez, en plus de la vanille, ajouter de la cannelle, du gingembre, de la badiane, de l'anis, de la réglisse.

> Vous pouvez varier les huiles de première pression à froid qui sont plus intéressantes nutritionnellement, huile de sésame, de carthame, de lin, d'onagre, de bourrache.

> Choisissez de préférence ces produits bio.

> Vous pouvez aussi utiliser des mélanges tout prêts, on trouve maintenant dans les grandes surfaces des mueslis variés, il suffit d'ajouter l'huile, le miel et l'eau et de les faire griller au four.





Galettes de granola et lait ribot
fiche-recette

Verre, Muji.

GRANOLA ET PETITS SUISSES AU MIEL *(1 pers.)*

Petit-déjeuner ou dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 3 mn

1 bol de granola - 2 petits-suisses
2 c. à café de miel liquide

Déposez les petits-suisses dans un bol de granola. Sucrez avec le miel liquide, mélangez.



Coupelle, Muji.



GRANOLA ET FAISSELLE AUX FRUITS ROUGES

(1 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn /
Cuisson : 30 à 45 mn

1 part de granola (recette de base)
1 fromage blanc en faisselle
50 g de fruits rouges
1 c. à café de sucre
2 c. à soupe d'eau

Faites un sirop avec 1 c. à café de sucre, 2 c. à soupe d'eau et les fruits rouges cuits 2 mn. • Au moment de servir, démoulez 1 fromage blanc en faisselle sur du granola et arrosez avec le sirop.

Mug en verre, Muji.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



A TABLE !

> MyLittleParis PAGE 62
Dîner avec les créatrices du site qui monte

> My beautiful supérette PAGE 68
Alain Passard dans les travées du Monoprix

> Entre amis PAGE 74
La bonne table d'Aymeric Tetrel

Tissus, Côté Pierre. Assiette, Mud Australia. Bouteille, Atelier Belart. Verres, Merci.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - stylisme **Elodie Rambaud**



Tissus, Fog Linen Work. Coupelle, Mud Australia.



PARIS BEST

Les rédactrices du site My Little Paris fouillent depuis 5 ans les bons plans parisiens, en tâchant toujours de se détacher du peloton médiatique. Dernièrement, elles nous ont invités à déjeuner dans une petite adresse épatante du 10e arrondissement. Scènes de trouvailles.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**
stylisme **Elodie Rambaud**

La genèse d'un effet boule-de-neige, cette petite inclinaison qui vous emporte plus loin dans le roulement des bons papiers, des billets doux, des petits tuyaux, de toutes les retombées d'un pétard médiatique, c'est un spectacle épatant, sur lequel on tombe presque à chaque coup par accident. Là par exemple, dans un diverticule de la rue Saint-Maur, il y a cette tanière pleine de bidons d'huiles d'olive où défilent à la muette les chefs Alain Ducasse et Olivier Rollinger, où la cuisinière exploratrice de tendances Frédérick.E Grasser-Hermé invite à une dégustation la jeune toque-star Inaki Aizpitarte, et où nous poussent à présent les chroniqueuses du site My Little Paris. En effet, ces échotières pratiquent par vocation un journalisme en avance sur l'actualité, du travail d'éclaireur plutôt que d'éclairage. Elles dénichent et même parfois coachent des adresses parisiennes insolites lorsqu'elles pifent un bon plan prometteur. ●●●

2



3



4



5



1. Belle trouvaille... Les pisteuses de My Little Paris en ont le cœur à la danse.
2. L'origan sauvage a été cueilli dans les montagnes siciliennes.
3. En Sicile, les tresses de figues séchées ne sont pas vendues. On en fait cadeau.
4. Dégustations d'huiles : l'excellence à la fortune du pot.
5. Les kakis séchés, c'est mieux que des dattes.

●●● La finalité étant de cultiver les petites perles quand l'info générale vous fait bailler comme des huîtres. « C'est une newsletter postée gratuitement deux fois par semaine, où l'on traite du meilleur jambon de Paris à la robe Chanel de louage, d'un beau coucher de soleil aux services d'un souffleur de discussions pour raviver un dîner mortel », résume Fany, qui a fondé ce magazine électronique sur le même moule que les milliers d'e-zine actuellement à la page aux Etats-Unis : un ton badin qui file la phrase et un habillage graphique personnalisé par l'illustratrice maison, Kanako Kuno. Depuis cinq ans qu'elle révèle ce que Paris a dans le ventre, tout ce qui dedans vaut bien une messe basse, la petite rédaction s'est dotée d'une jolie force de frappe de 120 000 inscrits, non sans qu'une résille aussi large fasse parfois du scandale (un livreur de petits-déjeuners aurait ainsi vu ses commandes multipliées par quarante après la diffusion de ses coordonnées).

Revenons rue Saint-Maur. **La boutique s'appelle La tête dans les olives,** tenue par un Cédric Casanova à mi-parcours entre l'opération séduction et la fuite des plombs. Cet importateur de produits siciliens nous fait goûter en avant-première à sa future table d'hôte (retenez la friture de potiron à l'aigre-doux, magnifique spécialité palermitaine), et évoque avec une passion épicière sa guérilla bien nourrie contre les faisceaux convergents de la normalisation alimentaire. Alentour, il y a des baies roses à ras bord d'une corbeille d'osier et des drupes en bocaux, du kaki séché au parfum de datte douce, des graines de fenouil sauvage récolté à la faucille et orpaillé au tamis dans une odeur anisée. Des amandes autochtones à la coque molle comme du liège, progressivement abandonnées par les Siciliens au profit de la californienne, plus robuste, et bien sûr le citron qui a fait chavirer Rollinger, un petit fruit vert dont on croque jusqu'au zeste.

Mais c'est d'abord pour l'huile d'olive que les filles de My Little Paris nous ont convoqués. Alors ? De l'ardence, du piquant, un peu d'amertume, c'est très bien, dit Cédric Casanova : « Je me fiche pas mal de trouver la perfection, mon but, c'est la qualité. Une bonne machine, de bonnes olives, je travaille sur le principe d'une oliveraie de famille, comme avec un vin de pays. Pour moi, le savoir-faire est secondaire, c'est bon pour augmenter le rendement. » Il part sur la filtration, l'oxydation, la valeur diététique des huiles, balaie tout ça d'un coup de patte : « Je vide trop ●●●

Tissus, Côté Pierre et Fog Linen Work. Assiettes, Rina Menardi. Coupelles, Mud Australia.



Aigre-doux de potiron d'Adriana

AIGRE-DOUX DE POTIRON D'ADRIANA

(4 pers.) Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn

1 kg de potiron
huile d'olive extra-vierge de Franco
1 c. à café de sucre - 3 ml de vinaigre
feuilles de menthe fraîche en abondance

Découpez le potiron en tranches de 1 cm d'épaisseur. Lavez, séchez et ciselez les feuilles de menthe fraîche. • Faites revenir le potiron des deux côtés dans un peu d'huile d'olive, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré foncé. Au dernier moment, saupoudrez d'un voile de sucre et de quelques gouttes de vinaigre. • Au moment de servir, parsemez la menthe sur le potiron.



BETTERAVE ET RICOTTA SALÉE

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 10 mn

6 bulbes de betterave crue
10 amandes pilées
1 pomme
50 g de ricotta salée
huile d'olive extra-vierge de la biancolilla de Katia

Découpez la betterave en tranches. Ecrasez les amandes avec un pilon pour les réduire en grains. • Au moment de servir, répartissez la betterave sur 4 assiettes. Râpez la pomme et la ricotta au-dessus et saupoudrez d'amandes pilées. Arrosez ensuite d'huile d'olive.



Betterave et ricotta salée



1



2



3

1. Fany, la fondatrice du site My Little Paris : « Souvent, je sors au hasard à une station de métro, je pousse toutes les portes et je discute avec les gens. J'ai créé cette newsletter parce que mes amis me réclamaient tout le temps des bons plans pour sortir. »
2. Si votre bouteille d'huile est vide, vous pouvez rhabiller fillette aux huilières de Cédric Casanova.
3. Baie cintrée : le poivre rose sauvage de Salaparuta.



Salsa lesta au pesto de Laura et spaghettata minute
fiche-recette



1


Huile d'olive

2



3


AU POIDS: TOMATES SÉCHÉES
CÂPRES, FIGUES SÈCHES
LES CONSERVES DE

4



5



6



7



8



9



1. Cédric Casanova a ouvert une table d'hôtes dans son fonds d'épicerie.
2. Ses huiles sont issues de productions familiales ne dépassant pas quelques dizaines de litres.
3. Une gourmandise, les rochers d'amandes à croquer.
4. Tous les produits sont logés à la même enseigne.
5. Chaque jour midi et soir, Cédric remet le couvert.
6. Quelques crus du Mezzogiorno à découvrir dans cette épicerie-buvette. Attention à ne pas boire comme un banc de courge.
7 et 8. Des rameaux d'olives tombés du ciel.
9. Bresaola de thon servie avec un filet d'huile d'olive et des graines de fenouil sauvage.

●●● rapidement mes huilières de 50 litres pour que se forme un dépôt d'oxydation. Mais certains considèrent que la vie d'une huile commence au moment où, pour d'autres, elle se termine.» Le principal est de la porter au mieux, sans rien retarder. Il réprouve celles qui ont été coulées sous azote, fraîches au départ, mais qui rattrapent le temps à toute biture, comme un portrait à l'huile de Dorian Gray. «Dans les Pouilles, on laisse pourrir le fruit sur l'arbre en attendant qu'il tombe. L'huile algérienne a des taches de moisi à cause du stockage, et contient du gras insaturé. Mais les Algériens ont une vraie valeur en bouche, pour eux cela fait sens. Et ils savent te le raconter. L'huile, tu la fais pour toi.»

retrouvez toutes les recettes www.elleatable.fr
Adresses p. 120


MONOPRIX
service clients
monoprix.fr

MONOPRIX MONTPARNASSE

		EUR
	FRUITS	8,47
	FRUITS	1,74
5 x	1.54	
	1KG SAC BIO G. SEL	7,70
	HUILE OLIVE VALLEE	14.98
	50 HUIL.OLIV.ITALI	3,63
	PLU CELERI RAVE	1,95
	500G CASSONAD.P.CA	1,53
	MACVIN JURA 6P	15,66
	M/BIO'POIRE 4F	2.80
	FROMAGE A LA COUPE	8,55
	MASCARPONE GALBANI	2,83
	SOJASUN NATURE X6	2,05
	BEURRE AU BON BEUR	4,50
	FROMAGE A LA COUPE	9.49
	PLU ANANAS VICTORI	2,90
	GEST. ENTR.POISSON	36.04
	BOX VARIES 3 SCEAU	5.88
	FRUITS	1,19
	PLU ANANAS VICTORI	2.90
	PINTADE DE LOUE	14.06
	FRUITS	1,09

EUR* TOT **146,86**
FRF* 963,34

REMISES PROMOTIONNELLES

PROMO MONOP 1KG SAC BIO G. SEL- 3.08

TOTAL DES AVANTAGES - 3.08

TOTAL AVEC AVANTAGES 146,86

VP EUR Vente à terme 146,86

EUR 1 - FRF 6,55957

EUR A RENDRE 0,00

NOMBRE D'ARTICLES : 25
---- CE TICKET NE PEUT SERVIR ---
---- DE JUSTIFICATIF DE PAIEMENT ---

1 EURO = 6.55957 FRF

7/10/09 18:58 0044 22 0010 70

2800902200106

CHEF DE RAYON

Est-ce le produit ou est-ce le cuisto qui fait la recette ? Comment réagissent les têtes de gondole de la haute gastronomie lorsqu'on les pousse hors de leur rayon ? Pour en avoir le cœur net, nous leur donnons rendez-vous au supermarché avec, comme consigne, de bachoter un menu sorti de l'ordinaire. Aujourd'hui, c'est le chef trois macs de l'Arpège ***Alain Passard*** *qui nous ramène le dessus du panier.*

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

Coquilles d'endives au soja, dés de dattes et Petit Billy
fiche-recette



S'attendre à le retrouver looké en papa, un cabas d'osier à la remorque, c'est assez le méconnaître. Le voilà justement qui se pointe en fracassant le bitume, gainé d'un cuir assorti à l'acier de sa Triumph de bécane. Exceptionnellement, **Alain Passard s'est laissé convaincre de sortir la tête du guidon pour nous suivre dans les travées d'une grande surface Monoprix.** Pourquoi ? Parce qu'entre les «fast-foods» ouverts par quelques gros bonnets multi-étoilés et la vogue du supermarché gourmet, on commençait à ne plus douter qu'elle existe pour de vrai, la gastronomie en promo. Quant à Passard, voilà un chef qui porte à bout de bras trois potagers labourés au pas du percheron, lève plusieurs silos de denrées rares au développé, à l'arraché, à l'épaulé-jeté. Chaque jour, il moissonne à son restaurant l'Arpège un plein cabinet de curiosités, des épis de maïs aux grains enflés de sucre, des tomates pas plus épaisses que des groseilles, de pleines charretées de sujets fantastiques comme un végétal d'Albrecht Dürer. **«Demain, on parlera du jardinier comme aujourd'hui des cuisiniers ou des sommeliers. En attendant, je veux faire du légume un grand cru.** Je possède trois jardins, donc trois natures de sol : du sable dans la Sarthe, de l'argile dans l'Eure, et des alluvions sur la baie du Mont-Saint-Michel». Sa méthode, c'est la lecture globale : une même graine semée dans plusieurs terroirs, puis récoltée au même moment, afin de déterminer où le légume a trouvé «son vrai confort de travail». A l'Arpège, le maître queux se met au piano et racle le violon d'Ingres au jardin (certes pas au tarif croque-note), mais jouer du pipeau, ça, jamais. Alors, vous pensez si les marchandises destinées à nous tous, le tout-gobant, c'est un peu la fin des haricots ! ●●●



Devant les linéaires, ça roule déjà moins des mécaniques



Sauce au savagnin et au poulsard pour accompagner la pintade au four



Pintade au four avec sa sauce au savagnin et au poulsard
fiche-recette



La magie sera de transformer cette lotte, faire qu'elle devienne une langouste

●●● **Retour aux racines.** Devant les linéaires, ça roule déjà moins des mécaniques. Il pense à un amuse-gueule d'endive qui démarre sur la roue arrière d'une grosse cylindrée, et qu'un appareil de yaourt au lait de soja, de dés de dattes douces et de jus de clémentine de Corse réduit fait retomber en vitesse de croisière. Des munitions de bouche, il y en a plein le magasin. Avec pulvérisateurs et spots obliques pour faire rugir l'étalage. Du légume calibré au centimètre près, pas un grain de sable censé gripper la machine. Il va fissa sur les légumes-racines, en rossant au passage les articles hors saison en provenance de deux hémisphères, quatre continents, par tous les chemins qui mènent à Rome. « Ici, c'est une invitation à penser tomates, aubergines, courgettes, douze mois sur douze. Moi, je veille à ne pas croiser les saisons dans la casserole. Pourquoi faire une salade de tomates en décembre ? Alors qu'il fait -15° C dehors, et que ton organisme réclame de la chaleur, une bonne soupe avec des topinambours, des salsifis, du rutabaga… » Il s'arrête devant une gondole de produits bio, s'étonne que quelques-uns soient issus de cultures hors-sol : « Tant que la variété n'est pas travaillée, qu'elle mûrit cinquante jours au lieu de quatre mois au soleil, on n'en tirera rien. Il faudrait qu'au départ, la betterave jaune ou la carotte blanche soit aussi soignée qu'un sauvignon ou un chardonnay. Prends un poulet d'entrée de gamme, t'en feras jamais une volaille de cent jours. Même avec une super cuisson. » Plus loin, une pile de boules crème lui inspire le célerisotto, une matignon de céleri-rave cuisinée al dente comme du riz rond, avec une petite liaison. Il la dressera sans herbes fraîches, avec des éclats de clémentine passée à la mandoline et une aiguillette d'endive pour amener de la fraîcheur et du croquant. ●●●



Lotte en croûte de sel
fiche-recette



Fondue de curé nantais gratinée avec une variante de poires
fiche-recette



Célerisotto
fiche-recette



ANANAS RÔTI À LA BROCHE AVEC DES ENDIVES CARAMÉLISÉES

(4 personnes) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

1 ananas Victoria - 4 endives - 50 g de beurre salé

Préchauffez le four à 200°. • Enfilez l'ananas avec sa peau sur la broche du four et faites-le dorer au tourne-broche environ 45 mn. • Pendant ce temps, lavez les endives et séchez-les. • Faites fondre le beurre salé dans une poêle et faites caraméliser doucement les endives dans le beurre juste fondu. • Quand l'ananas est bien doré, ôtez-le de la broche et coupez-le en quatre dans le sens de la longueur. • Servez chaque quart d'ananas avec la peau sur 4 assiettes avec 1 endive disposée autour.



●●● **Menhirs.** A chaque pas, une pépite se dégage des produits courants. « Le bar, là, c'est vraiment du poisson de ligne ? A 15 euros le kilo ? Vraiment, ils tirent sacrément les prix ! ». Passard opte pour une lotte de 1,2 kilo, « la magie sera de la transformer, faire qu'elle devienne une langouste. Autrefois, on la tapait et on la surcuisait déjà filetée dans un fumet, alors que c'est une espèce très spongieuse qu'il faut cuire entière. Je vais la préparer en croûte de sel. Servie en médaillons avec une garniture de citrons à l'anglaise, ça fera comme une pause entre deux plats assez riches et sophistiqués ». Suivra en effet une pintade fermière de Loué au Macvin de Tissot, un vin de liqueur jurassien tarifé 15,66 euros au savagnin et au poulsard, deux des rares cépages qui résistent à la cuisson en préservant leur typicité : « Un côté résineux et balsamique pour une sauce montée au beurre dans la grande tradition des volailles au vin jaune. » Il cherche d'ailleurs des yeux une motte de beurre Bordier, fait chou blanc, se replie sur un petit baratte demi-sel à 2,80 euros. En revanche, ce Breton se déglace face à deux menhirs de la fromagerie bretonnante : le Petit Billy (un chèvre frais idéal pour des sauces) et le curé nantais (une sorte de livarot qu'il veut rôtir avec des poires Williams). Il attrape une médaille d'or agricole d'huile d'olive non filtrée (grosso modo, la filtrée dans la poêle, on garde l'huile trouble pour l'assaisonnement), n'aperçoit pas en rayon l'excellente moutarde d'Orléans qu'il fabrique en cheville avec le vinaigrier Martin Pouret, disqualifie donc le salsifis frais. Parmesan, mascarpone, cassonade et du gros sel gris de Guérande (ça soulage le producteur, qui en fabrique forcément beaucoup plus que de la fleur de sel), et deux ananas Victoria légèrement avancés en maturation, qu'il a l'intention de faire dorer au tourne-broche. En caisse, ça fait 146 euros et 86 centimes pour un menu à six couverts. La fleur des pois sans jouer les paniers percés.



Table en laque blanche, design Aymeric Tetrel. Grande assiette grise, Home Autour du Monde. Assiettes et bols en porcelaine japonisante d'Isabelle de Marjerie, Les Curieuses. Couverts design Katja Bremkamp pour Habitat. Grands verres, Sophie-Charlotte Capdevieille. Gobelets « Chrystal » et bougeoirs « Atome » de Christophe. Roses les Fleurs d'Auteuil.

L'ART DE LA TABLE

*Comment ne pas tomber sous le charme des créations pop et laquées d'**Aymeric Tetrel**, designer de génie ? A l'image de son art, sa cuisine est un régal pour ses proches, qui ne boudent pas leur plaisir.*

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Frédérique de Granvilliers**



C'est votre famille qui vous a initié à la cuisine ?

Non, pas du tout. A part les coquelets farcis et le soufflé au homard, ma mère était plutôt traiteur. Quant à ma grand-mère, elle savait à peine faire bouillir de l'eau. Heureusement plus tard, j'ai rencontré des passionnés de cuisine qui ont été source d'inspiration.

Et vous vous êtes lancé !

Rien ne me détend plus. Cuisiner est pour moi le meilleur des anti-stress et comme j'aime être «encombré» de famille, d'amis… ça me fait aussi du bien de les gâter. D'ailleurs, quand je suis seul, je me contente d'un sandwich.

Quelles sont vos spécialités ?

Quand j'improvise un dîner pour quinze personnes à 18h pour le soir même, c'est autour d'une bonne viande… Gigot d'agneau, rôti de veau avec une sauce à la moutarde et de belles salades. Et pour surprendre, des joues de veau par exemple, pour leur goût délicat, il faut juste ne pas rater la sauce à la coriandre. Quand j'ai plus de temps, je fais toujours un carton avec le soufflé au homard de ma mère suivi d'une tarte au citron ou d'un fiadone. ●●●



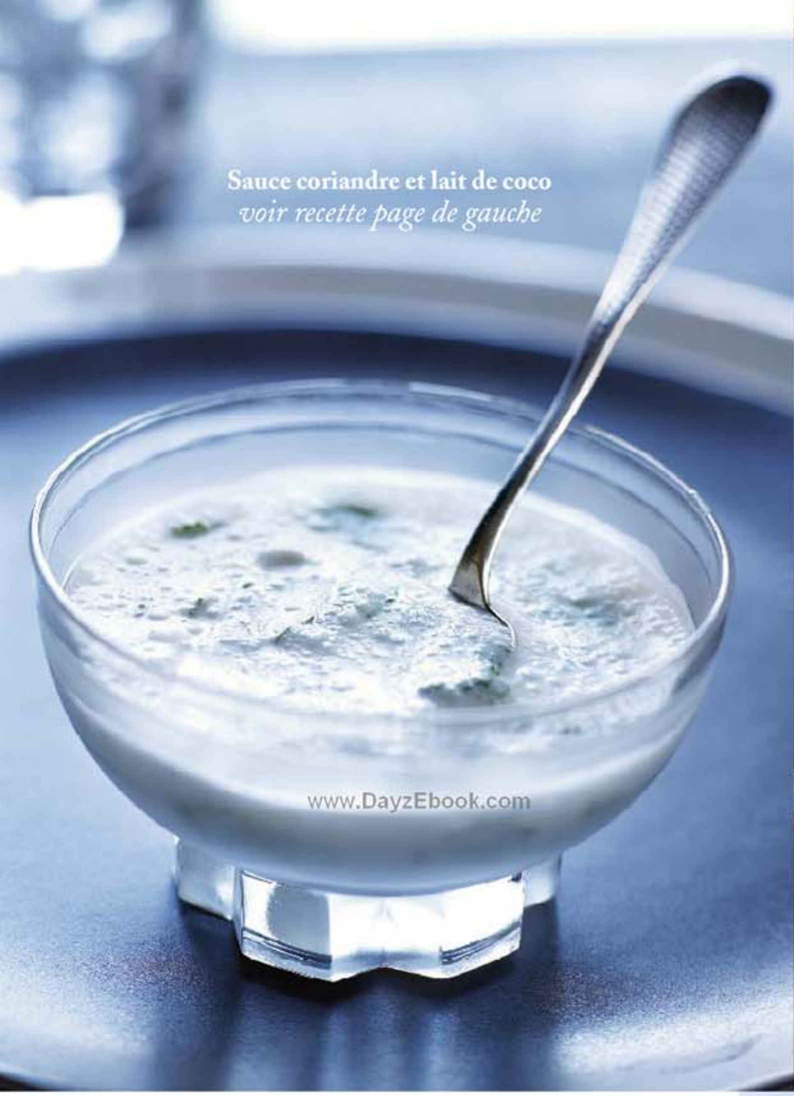
Couverts Katja, Habitat. Assiette, Gargantua.

TARTARE DE POISSONS AU LAIT DE COCO *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn

600 g de poissons blancs (3 poissons différents) - 1 branche de céleri
1/4 de concombre - 1/2 gousse d'ail
6 citrons verts - 1 botte de coriandre
1 morceau de gingembre
1 boîte de lait de coco

Découpez les poissons en très petits dés. Lavez le céleri et épluchez le concombre, puis découpez ces deux légumes également en petits dés. Râpez le morceau de gingembre. Mélangez délicatement le poisson, le gingembre râpé et les légumes. • Pressez 3 ou 4 citrons verts et versez le jus dans la préparation. Laissez reposer au frais quelques heures. • Pour la sauce, lavez la coriandre et hachez-la. Versez la boîte de lait de coco dans un mixeur avec 1/2 gousse d'ail, quelques quartiers de citron vert, une bonne poignée de coriandre hachée. Placez au frais. • Pour la présentation, utilisez un petit bol pour mouler le tartare dans chaque assiette. Parsemez de coriandre. Versez un peu de sauce sur le côté de l'assiette et le reste dans une jolie saucière.



Sauce coriandre et lait de coco
voir recette page de gauche



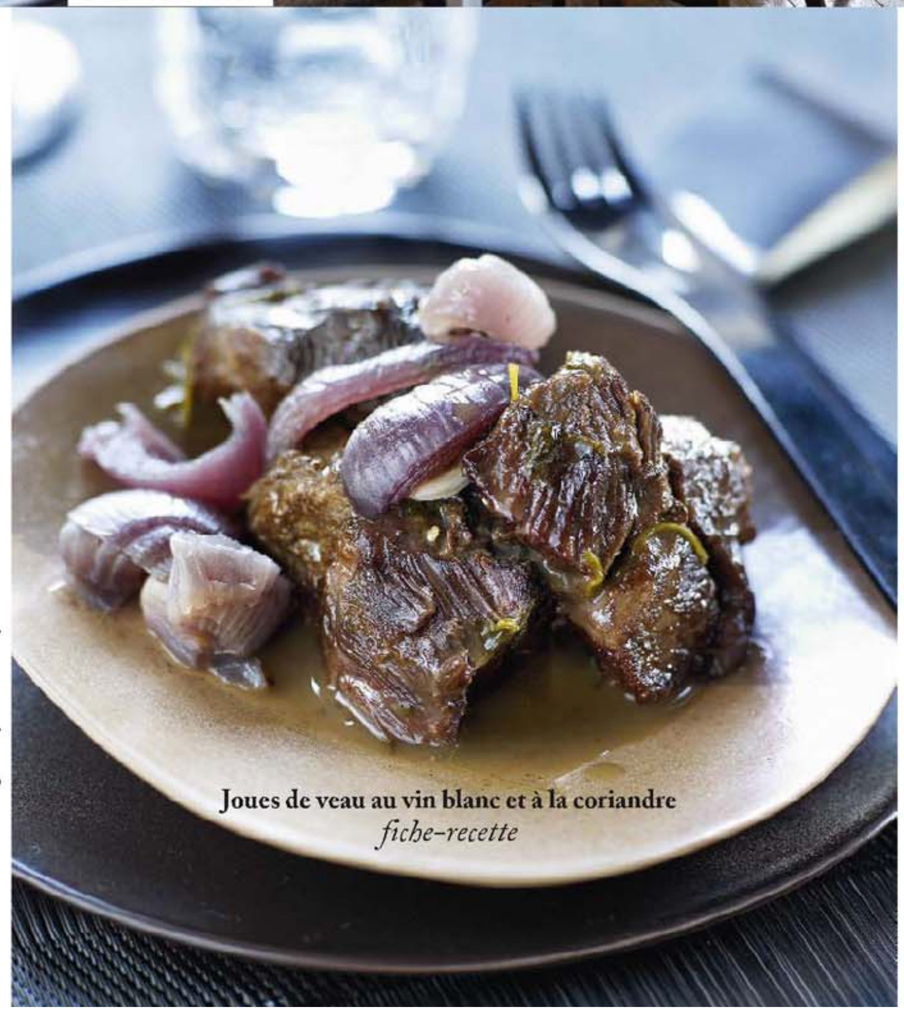
Aymeric met la dernière touche à sa table « foutoir chic » qui joue l'hétéroclisme comme mode de vie.

••• **Plutôt de la cuisine traditionnelle, alors ?**
Oui, en fait j'ai peur de me lancer dans la cuisine trop alternative. Et on fait toujours plaisir avec des bons classiques. Plats et vins. C'est comme pour les digestifs (cognac, calva, vieille prune, poire…) que plus personne ne boit, mais que les gens adorent quand on les sort.

Vos amis me vantent la beauté de vos tables au dîner.
Ce sont les jeux de laque de ces tables qui m'ont apporté le succès, elles existent en 14 coloris, 20 formats et sont couvertes par 12 couches de laque et vernis. Un design facile à vivre, qui a en sus le mérite de garder les pieds sur terre au niveau des étiquettes. Le comble du chic! Autant le mobilier que je dessine est épuré, autant ma vie ne l'est pas! Côté déco, tout est assez hétéroclite… j'ai été antiquaire. J'aime jouer avec des objets que je ramène de voyage, que je mélange avec des choses actuelles. Et j'ai la folie des bougeoirs. J'en mets partout. La lumière des bougies rend les gens plus beaux, plus doux. Comme en hiver, les petits-déjeuners aux bougies, ça met de la gaieté!

Vous venez d'avoir une petite fille, Jeanne, une future gourmande !
Je vais essayer de la nourrir avec des produits frais, au pire avec des petits pots bio, et je compte bien lui faire découvrir un maximum de saveurs.

Assiette grise, Home Autour du Monde. Assiettes Isabelle de Marjerie, Les Curieuses. Couverts design Katja Bremkamp, Habitat.



Joues de veau au vin blanc et à la coriandre
fiche-recette





1. Soupe d'aubergine en vente sur le site Succulent Paris. **2.** Le comédien Franck Monier, ami d'Aymeric, et son adorable chien Douglas. **3.** A table ! Ambiance bon enfant. Chacun apprécie la pause fromage au lait cru.



Les vins qu'il sert avec son repas...

- Côtes de Blaye Château Bellevue Gazin 2004. Un rouge sympa aux notes de sous-bois avec des arômes de fruits et d'épices.
- Médoc Cru bourgeois supérieur Château les Grands Chênes 2006. Un grand vin au nez savoureux, parfait avec viandes et fromages.
- Cloudy Bay Sauvignon blanc. Un vin de Nouvelle-Zélande fin et puissant.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



FIADONE (gâteau corse) *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

400 g de brousse (brocciu)
6 œufs bien frais
150 g de sucre blanc très fin
1 citron non traité.
liqueur de myrte
ou crème de bergamote

Sortez les œufs du réfrigérateur 1 h avant de commencer la recette. • Faites préchauffer le four à th. 6/180°. • Lavez le citron et râpez son zeste. Pressez le jus. • Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Dans une jatte, fouettez les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le brocciu, le zeste râpé, le jus du citron, mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Versez 1 ou 2 c. à café de liqueur. • Montez les blancs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les à la préparation, en soulevant délicatement pour bien aérer le tout. • Versez l'ensemble dans le moule à manqué beurré et faites cuire pendant environ 30 mn dans le tiers bas du four. Surveillez la cuisson car le dessus brûle vite. Dès que la couleur est bien dorée, couvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé. • Laissez le fiadone refroidir, dégustez-le tiède ou froid.

à table + **Préparez le fiadone la veille, il n'en sera que meilleur. Vous pouvez aussi le servir très frais, c'est délicieux.**



C'EST DE LA TRISH

Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, c'est ***Gregory Marchand****, du restaurant Frenchie, à Paris, qu'elle passe au chinois, sans oublier de subtiliser et de simplifier au passage quelques recettes.*

Photos **Jean-Claude Amiel**
texte **Trish Deseine**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

Une ouverture toute tranquille en avril, vite flairée par le Fooding, et voilà comment le buzz monte à Paris pour Frenchie, le premier restaurant de Gregory Marchand.

Très vite, la réservation doit se faire bien des semaines à l'avance. Pendant l'été, ce restaurant de poche est pris d'assaut par des clients américains, et pas les moins prestigieux. Résultat, 6 mois après, quand le téléphone sonne rue du Nil, on entend dire: «Greg, j'ai l'assistante de Martha Steward en ligne, elle veut absolument une table ce soir. C'est qui, Martha Steward ?»... Si les 24 places sont régulièrement occupées par des gourmets made in US, ce n'est pas un hasard car Gregory Marchand, né à Nantes, a gagné ses galons de chef loin de la France, à New York, en Espagne, à Hong-Kong et à Londres. En déjà 20 ans de carrière, il a travaillé avec quelques-uns des chefs et restaurateurs américains et anglais les plus visionnaires.
Si on sent un mental et une philosophie de travail bien solides derrière un regard très laid back, c'est peut-être dû à son enfance et sa jeunesse très entourées.
Enfant de la DDASS, Gregory a été élevé en foyer. Néanmoins l'environnement familial et amical de ses parents est resté bien présent, et Gregory ne laisse apparaître aucune fragilité.
Il avoue d'ailleurs avoir été plus agacé que compréhensif envers certains des jeunes défavorisés embauchés comme apprentis dans la cuisine-association de Jamie Oliver, Fifteen, à Londres, où il a longtemps dirigé les fourneaux.
Il leur rappelait sans cesse qu'ils avaient une chance à ne pas gâcher.
Après des années de baroudage, pour notre plus grand plaisir, Gregory rentre en France, fonde une famille, se pose. Sa cuisine est franche et fraîche, audacieuse et régressive, un mélange maîtrisé et créatif de toutes ses vies de chef déjà vécues auprès des autres.
Maintenant, la rue du Nil, ses murs de brique, ses plafonds hauts et sa cuisine de mouchoir, pour Frenchie, c'est home.



BAKED BEANS ON TOAST
(2 personnes)

1 boîte de Baked Beanz Heinz
2 tranches de pain de mie anglais
Brown sauce

Faites griller le pain (ou pas, selon votre goût). • Réchauffez les beans et versez sur le pain. • Servez avec la sauce.



Compote de pommes aux épices
fiche-recette

Une recette mi-chutney mi-compote à servir avec un camembert affiné au calvados, pour jouer le plat tout en un, fromage et dessert.



A partir de quand la cuisine est-elle devenue une passion pour toi ?
Certainement pas pendant les années d'école hôtelière ! On apprend les basiques mais le côté créatif, la vraie passion de cuisiner, me sont venus beaucoup plus tard. Lors des premières années, ce n'était qu'un job comme un autre. Travaillant au Mandarin oriental à New York, j'ai été envoyé quelques mois à Hong-Kong. Là, ce fut la révélation, le gros déclic !
Quelle est la plus grande influence dans ta cuisine ?
C'est un très grand mélange, j'ai travaillé aux Etats-Unis, en Espagne, à Hong-Kong et en Angleterre, pour des chefs et des restaurants très différents. Je pense avoir appris de tout le monde. J'aime dérouter, brouiller les pistes.
Et maintenant, comment décrirais-tu sa personnalité ?
Drivée par le produit, avec une bonne maîtrise technique mais en restant simple. J'aime le fumé, le condiment qui marque et qui réveille le palais, les touches d'anis et de pleurs, le sucré-salé, le fromage travaillé en vrai plat et les vrais desserts gourmands, dodus.
Cette formule semi-gastro à 33 € rentre dans la grande tendance des Aizpitarte, Nilsson, Pelé, Rose… Ils t'ont beaucoup inspiré ?
Je voulais un concept de bistro le plus simple possible. Se lancer dans sa propre maison demande un sacré investissement ! Tous ces chefs sont venus, ils ont aimé, ont parlé de moi. Je trouve que la carte courte, limite gastro, à petit prix, donne de la satisfaction au client et me permet de garder une équipe serrée. Comme ça, je peux mieux me concentrer sur le produit, contrôler les achats.
Pourquoi ce coin du Sentier ? Tu es sacrément caché !
La rue du Nil est très mignonne, calme, typiquement parisienne. Dans ce quartier, les grossistes du textile ferment les uns après les autres à cause de la crise. Je pense que ça deviendra le prochain spot branché. Il y a des espaces magnifiques, avec des prix encore assez bas.
On t'associe beaucoup avec Fifteen, le restaurant de Jamie Oliver à Londres.
C'est lui qui m'a donné le petit nom de « Frenchie ». Mais ma collaboration avec Arthur Potts Dawson, qui m'a fait connaître Jamie, a été encore plus importante. C'est l'un des chefs les plus innovateurs de Londres, neveu de Mick Jagger, créateur des restaurants Acorn et Water House, 100 % bio, où tout se recycle. Arthur Potts est en train de créer The Peoples Supermarket, un collectif pour tenter de contrer le pouvoir des grandes chaînes. C'est un visionnaire, avec une dimension sociale, presque politique, tout autant que Jamie.
Dans la cuisine de Jamie, comment étais-tu perçu par les apprentis ?
J'étais assez sévère avec eux. Parfois trop. La DRH me convoquait assez souvent. Mais en dix-huit mois de formation, il fallait qu'ils apprennent vite… dix-huit mois, c'est rien. Ils ont à peine appris à tenir un couteau. Etre chef demande des années de travail.
Et maintenant ? Avec ce succès, des ambitions ?
Tu sais, c'est toujours ce qu'on demande aux chefs quand un restaurant a beaucoup de presse ! Un restaurant ne dure pas juste le temps de son lancement. Maintenant je me pose, je cuisine, ça marche. On a fêté le baptême de mon fils ici, hier. Une belle journée avec nos familles et nos amis. Que demander de plus ?



FILET DE TRUITE FUMÉE, CONCOMBRE ET PURÉE D'AVOCAT

(1-2 personnes)
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn

1 filet de truite fumée - 1 avocat - 1 citron
1 demi-concombre - 1 yaourt à la grecque
quelques brins d'aneth - fleur de sel
1 c. à café d'huile d'avocat
1 c. à café d'huile d'olive
vinaigre balsamique blanc - ciboulette
quelques morceaux de chou rouge ou d'oignon en pickles

Emincez le demi-concombre en rubans de 1 mm d'épaisseur à la mandoline ou avec un économe. • Mettez-les dans un bol avec 1 pincée de sucre et de fleur de sel. Mélangez et laissez dégorger. • Coupez l'avocat en deux. Prélevez la pulpe. • Mixez avec le jus du citron, 1 pincée de sel, le yaourt à la grecque et 1 c. à café de vinaigre balsamique blanc. Ajoutez 1 c. à café d'huile d'avocat et 1 c. à café d'huile d'olive. Mixez à nouveau. Réservez. • Otez l'eau des rubans de concombre. Assaisonnez-les avec du vinaigre balsamique blanc, de l'huile d'olive et quelques brins d'aneth. • Dressez l'assiette en versant une bonne cuillerée à soupe de purée d'avocat sur l'assiette. Déposez le filet de truite fumé, puis assaisonnez avec la fleur de sel et la ciboulette. Ajoutez les rubans de concombre et les pickles et servez.



Greg fume son poisson lui-même, of course. Trouvez du bio, et du français, si vous n'avez ni le temps ni le courage d'essayer.



Ce bouillon aigre-doux, bien aromatique, coupera le côté riche et gras du confit.

CONFIT DE CANARD, BOUILLON THAÏ AU GINGEMBRE ET CITRON VERT

(2 personnes) Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn

500 ml de bouillon de poule frais - 2 cuisses de canard confit
1 piment oiseau - 2 bâtons de citronnelle - 2 feuilles de citronnier
1 morceau de gingembre ou de galanga de la taille de votre pouce
le jus de 1 citron vert - 1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
2 brins de coriandre

Lavez le piment et émincez-le en rondelles très fines. Epluchez les bâtons de citronnelle. Epluchez le morceau de gingembre et émincez-le. Portez le bouillon à ébullition avec la citronnelle, le piment, les feuilles de citronnier et le gingembre. Laissez cuire 5 mn environ. • Réchauffez le confit dans sa graisse et égouttez-le. • Ajoutez le nuoc-mâm au bouillon. • Placez le confit au milieu d'une assiette creuse et versez le bouillon aromatisé autour. • Décorez avec la coriandre et servez.





Gregory, blind test.

Oh joie ! Greg a tout aimé, dans ce blind test très teinté Great Britain.

Heinz Baked Beans (froids !)

G. M. : Ah, ça, c'est le petit déj des lendemains de cuite ! Je les adore dans le Full English Breakfast avec de la sauce HP. C'est aussi un plat de controverse, le sais-tu ? Jamie Oliver a été massacré par les critiques quand il a servi sa version à l'ouverture du Fifteen. Nous, on a trouvé ça super drôle.

Digestive biscuit (un sablé très british, comme les Graham Crackers américains, la base de beaucoup de gâteaux, de cheesecakes, etc.).

G. M. : Mmm, ça c'est pour le fromage.

Du stilton.

G. M. : Ah, du stilton, c'est bon mais assez crumbly (sic) et acide. Je préfère mes bleus plus crémeux, et doux. J'aime le gorgonzola avec des cerises amarena, par exemple, entre dessert et fromage.

Une fraise mara des bois.

G. M. : Elle me fait penser aux pavlovas, aux salades de fruits, l'été en Angleterre. Elle est sucrée, douce. C'est une mara, non ?

Du sel fumé Maldon.

G. M. : Mmm, c'est très bon, du sel fumé. J'aime en mettre sur une tarte au chocolat avec de l'huile d'olive. Le fumé est partout dans ma cuisine, en ce moment. J'aime aussi me servir du bacon fumé avec le chocolat. Le bacon au chocolat est devenu un culte aux USA, ça commence en Angleterre aussi. Je ne savais pas que Maldon faisait du sel fumé. Je fabrique le mien, dans mon fumoir Weber. C'est bien moins cher !

Du chocolat noir de chez Philippe Conticini

G. M. : Délicieux, mais un peu amer pour mes petits pots à moi ! C'est Jean Georges Vongrichten, le chef new-yorkais, qui m'a appris à travailler le chocolat pas trop fort en cacao. Je l'aime mi-lait mi-noir, vers 50 %.



Gorgonzola, cerises amarena

GORGONZOLA, CERISES AMARENA

(4 personnes)

200 g de gorgonzola
1 petit pot de cerises amarena
pain aux noisettes, aux noix

Servez les cerises amarena avec le fromage et le pain à la place du dessert, avec un vin doux.



Le bacon au chocolat est devenu un duo culte aux USA !

POTS DE CHOCOLAT AU BACON CRISPY ET SEL FUMÉ

(pour 4 petits pots)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Au frais : 2 h

225 ml de crème fleurette fraîche
200 g de bon chocolat noir cassé en morceaux
2 jaunes d'œufs légèrement battus
4 morceaux de bacon anglais
sel fumé Maldon

Faites chauffer la crème sans la faire bouillir et versez-la sur le chocolat. • Mélangez doucement, puis ajoutez les œufs battus en remuant jusqu'à complète intégration. • Versez les crèmes dans des petits pots et mettez-les au réfrigérateur pendant 2 h environ. • Préchauffez le four à th. 6/180° et faites griller les morceaux de bacon afin qu'ils deviennent bien croquants. Sortez du four et laissez refroidir. • Servez les pots avec un peu de sel fumé parsemé sur le dessus et le bacon à dipper à côté.

Adresse p. 120

CHINON: LES HOBEREAUX DE LA LOIRE

Fruité, fraîcheur et jolis tanins, la musique du Chinon se joue sur trois temps. Le vin rouge de la Loire diffuse des arômes de framboise et de violette en faisant passer un message serein d'élégance et de classicisme.

photos **Xavier Imbert/Studio HF** - réalisation **Michel Creignou**



CHINON 2008 DOMAINE LÉON ANGÉLIQUE

Les sables et les graviers de la confluence de la Loire et de la Vienne dessinent le style fringant de ce cabernet franc. Une robe d'un joli rubis et un nez épatant de fruits rouges bien mûrs donnent confiance. L'attaque se fait sans détour, franche et droite, le fruit se met en place, la fraîcheur donne du tonus et la finale s'enroule dans la finesse et les menus plaisirs.
En vente au domaine.
Plat : une pintade rôtie aux échalotes confites.

CHINON 2008 PIERRE ET BERTRAND COULY

Le domaine est récent mais prometteur. Il suffit de mettre le nez dans ce rouge qui sent la cerise mûre et le noyau. Direct et tendu, il s'impose par une chair exquise, une fringante acidité et des petits tanins qui s'arrondiront vite. Ce vin, qui affiche une franchise éclatante, piaffe le plaisir et conclut sur une savoureuse note épicée.
En vente au domaine.
Plat : un saumon cuit à l'unilatéral.

CHINON CLOS DU NOYER 2008 DOMAINE GROBOIS

Le grand millésime 2008 a donné ce nez remarquable. Gourmand et sensuel, il égrène les notes de mûre, de cassis et de violette. Une grande maturité que l'on retrouve dans une matière dense, un fruité agile et des tanins ronds et fondus. Ajoutez une élégance de faubourg et vous obtenez un Chinon éclatant de vie et de plaisir.
En vente au domaine.
Plat : des pieds de porc farcis.

CHINON CUVÉE CHÂTEAU DE COULAINE 2008 CHÂTEAU DE COULAINE

Une robe rubis intense confesse la maturité et la concentration d'une grande année. Le nez déroule les arômes de fruits noirs et rouges associés à une idée de fleurs. Bien en chair, le vin raconte un cabernet franc mûr qui mise sur le fruité et la finesse pour attiser une séduction rayonnante.
En vente au domaine.
Plat : une andouillette de Vouvray à la moutarde.

CHINON LES QUARTS SÉLECTION 2007 FRÉDÉRIC HARDOUIN

Impossible de résister au charme de ce bouquet chatoyant qui fait la liaison entre la framboise et la mûre, le cassis et la violette. Quel bonheur ! Le vin est précis et tendu, il s'impose par un fruité sensuel relevé par une belle acidité et un style enlevé qui parle l'équilibre et l'élégance.
En vente au domaine.
Plat : un magret de canard au vinaigre de framboise.

Rack à bouteille, Perigot.

La Loire a toujours privilégié l'équilibre au désordre et à l'aventure. Cette inclinaison se retrouve dans l'expression du vin de Chinon, un rouge qui trouve son identité et une partie de son âme dans le cépage cabernet franc, baptisé aussi «breton» en Touraine et en Anjou. Originaire du Bordelais, cette variété de raisin a trouvé sur les bords du long fleuve un terroir propice à exprimer son caractère pas toujours facile. Ce cépage révèle en effet un caractère capricieux, très sensible aux aléas du ciel, exigeant du soleil pour dévoiler sa vraie personnalité. Les bonnes années, il affirme magnifiquement son terroir d'origine en exposant la minéralité, un fruité charmeur et des tanins élégants. Sur un triangle dessiné par la Loire et la Vienne, l'appellation couvre 2200 hectares d'une terre dominée par le calcaire. Une succession de sols variés va moduler le tempérament du cabernet franc. Sur les graviers et les sables, le Chinon se fait agile, il joue sur le fruit et le plaisir pour affirmer une vraie séduction. Sur les coteaux, où l'argile se mêle au calcaire, et sur les sols de tuffeau jaune, une craie poreuse, le rouge acquiert de la puissance et de la profondeur, la structure devient plus serrée. Des tanins plus abondants et plus fermes exigent souvent un séjour en cave pour tempérer leur impétuosité. Les rouges de Chinon conjuguent l'honnêteté et la franchise, ils restent toujours droits et tendus tout en dévoilant un dessin classique et une élégance naturelle.



CHINON CLOS GUILLOT 2007 BERNARD BAUDRY

Un coteau argilo-calcaire et du tuffeau jaune dessinent un très grand cabernet franc. La matière est immensément soyeuse, l'équilibre entre une belle fraîcheur et des tanins élégants est parfait. Ce qui frappe, c'est la finesse, le raffinement et une finale complexe qui révèle les fruits rouges et la minéralité du tuffeau.
En vente au domaine
Plat : une côte de veau aux endives caramélisées.

CHINON CLOS DE LA ROCHE 2006 WILFRID ROUSSE

Si vous aimez les Chinon droits et classiques, cette jolie cuvée est faite pour vous. Le vin délivre des arômes charmeurs de groseille et de framboise, il parle la franchise et l'équilibre. Le fruité répond à une fraîcheur avenante et à des tanins présents. Encore deux ans de cave et il connaîtra la maturité.
En vente au domaine.
Plat : une côte de porc de Gascogne grillée.

CHINON CLOS DE L'ÉCHO 2006 COULY-DUTHEIL

La légende rapporte que ce clos aurait appartenu à François Rabelais. Voilà des lustres qu'il joue les locomotives de l'appellation. Le millésime 2006 vient confirmer cette position : une grande maturité caresse un nez de fruits rouges, la bouche apparaît volumineuse, assurant une bonne liaison entre la fraîcheur, les tanins et une finale poivrée.
En vente au domaine.
Plat : un steak au poivre.

CHINON COTEAU DE NOIRÉ 2007 PHILIPPE ALLIET

Parfaitement vêtu d'une robe à la couleur sombre, ce vin en impose d'emblée par sa prestance. Maturité et élevage ambitieux se retrouvent dans un nez de fruits rouges et de vanille. Ample, généreux, rayonnant, le cabernet sauvignon se fait solaire, combinant un fruité charnel, des tanins ronds et élégants et, en point d'orgue, une finale fraîche et d'une folle élégance.
En vente au domaine
Plat : un carré d'agneau aux courgettes.

CHINON LES VARENNES DU GRAND CLOS 2005 CHARLES JOGUET

Attention, très grand vin. Dans un style ultra-classique, ce Chinon illustre magnifiquement la grandeur du terroir et le talent du vigneron. Le bouquet est fondu avec une fragrance magnifique de cerise à l'eau-de-vie. La bouche se fait soyeuse et harmonieuse, avec une belle complexité soutenue par des tanins élégants et une finale longue et raffinée.
En vente au domaine
Plat : une poularde aux morilles.

Adresses p. 120

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr



Rouges PLAISIR...

photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Michel Creignou**

Qu'est-ce qu'un bon vin rouge ? Portant beau, il s'habille d'une robe allant du grenat au rubis, développe des arômes chatoyants de fruits rouges et noirs, parfois de fleurs avec de temps en temps une note vanillée dénonçant un élevage dans des barriques de chêne. Souvent confortable, il se distingue par une matière opulente, expose une chair fine ou puissante avant de faire parler la race, l'élégance et la complexité. Attention toutefois, il est des vins rouges qui entraînent sur les chemins de la méditation et d'autres qui s'adressent à la sensualité. Ces vins gourmands présentent une attaque veloutée, une sensation pulpeuse de fruit mûr et une densité de saveurs qui captive les sens.
Cette sélection raconte la séduction et la gourmandise de ces vins voluptueux. Sans arrogance, ils reflètent leur pays, les sols sur lesquels poussent la vigne et le temps du millésime. Leur message devient évident, ils racontent leur vie en faisant résonner la musique de leur terroir tout en délivrant du plaisir.
Bourgogne, Beaujolais, Bordeaux… La balade nous entraîne vers Givry, Fleurie et sur la rive droite de la Dordogne à la recherche de ces rouges qui savent conjuguer plaisir et sensualité.

Fleurie

un gamay au féminin

Les Anglais en raffolent et ils ont mille fois raison… Impossible de résister au charme envoûtant de ces rouges friands et généreux, les plus féminins des crus du Beaujolais. Leur robe se fait grenat, parfois rubis, et ils se mettent à nu sans honte pour exposer leur nature confortable, chatoyante et jubilatoire. Chemin faisant, ils tissent la gloire du gamay, un cépage rétif et libertaire qui doit être dompté pour délivrer le meilleur de lui-même. Au sommet d'une large colline débonnaire, l'église de la Madone veille sur le vignoble de Fleurie, un paysage de collines enchevêtrées qui rebondissent à l'infini. L'identité des vins trouve son origine dans des sols de granit rose et blanc qui font résonner la partition du gamay en façonnant l'identité des vins. Ici, priorité à l'âge des vignes. La mention « Vieilles vignes » qui baptise des pieds de plus d'un demi-siècle demeure le meilleur sésame pour connaître la félicité.
De tous les Beaujolais, le Fleurie est celui qui présente les tanins les plus fins et les plus suaves. Le cru du Beaujolais propose des rouges tout en grâce et en élégance, il affiche une sensuelle féminité alliant avec un rare bonheur la chair et la rondeur, le velouté et la volupté. Pour les arômes, certains proposent l'iris et la violette quand d'autres préfèrent aller vers la framboise et la mûre. L'appellation Fleurie, qui couvre 880 hectares, compte 13 climats, des terroirs baptisés Grille Midi, Le Point du Jour, La Madone, Champagne, et même La Joie du Palais… Comment y résister ?

Fleurie Domaine du Point du Jour Cuvée Tradition 2008

Des fleurs et des épices… Un nez expansif qui fait la roue, pivoine et violette, cannelle et poivre. Un rouge féminin qui s'habille d'élégance en combinant complexité, tanins soyeux et grande harmonie.
7,20 € au domaine.

Fleurie Domaine du Haut Poncié 2006

Le bouquet marie la mûre et le cassis dans un couple séducteur. Un vin à la trame serrée, au fruité délié. A la fois dense et profond, il ne manque ni d'élégance ni de classe. 7,20 € au domaine.

Fleurie Domaine des Marrans Cuvée Tradition 2006

Fraise et framboise, le nez évoque un panier de fruits rouges. Une sensualité que l'on retrouve au palais dans un vin au fruité explosif. Un vin enjôleur.
7,20 € au domaine.

Fleurie Domaine Aucœur La Chapelle des Bois Vieilles vignes 2008

Osons le mot, ce vin est magique. D'un rouge profond, il distille des fragrances de cerise, de fleurs et de menthe pour composer un nez intense. Souplesse, harmonie, élégance, tout se combine pour créer un vin d'une gourmandise raffinée.
7,50 € au domaine.

Fleurie Clos de la Roilette Cuvée Vieilles Vignes 2007

Des vignes de plus de 80 ans expliquent le bouquet exceptionnel : cassis et mûre soulignés par la réglisse. Après une attaque profonde, le vin rayonne, s'exprimant par un fruit pur, une folle élégance et une finale de fruits noirs. 8 € au domaine.

Fleurie Poncié 2008 Domaine du Vissoux

Né sur le granit rose, ce rouge s'annonce par des arômes délicats de violette et de fruits rouges. D'une infinie souplesse, il caracole le plaisir en ventilant un fruité généreux et une suavité convaincante.
8,50 € au domaine.

Fleurie Clos des Garants Vieilles Vignes 2006

Robe grenat et nez évoquant la framboise et le cassis… Un rouge qui s'affirme par sa finesse, sa profondeur, ses tanins enrobés et sa finale cassis. 11 € au domaine.

Fleurie Domaine de Robert Vieilles Vignes 2005

Finesse et élégance, le nez apparaît comme un bouquet de fleurs. La matière est superbe, dense, profonde avec de beaux tanins et une jolie finale épicée.
11 € au domaine.

Fleurie Cuvée Prestige 2006 Domaine Jean-Marc Després

Doux comme un baiser, tendre comme une caresse… Impossible de lutter contre le charme irrésistible de ce vin magnifique. De la cerise pure, de la profondeur et une finale interminable. Cher mais sublime.
12,50 € au domaine.

Fleurie Domaine des Terres Dorées 2008 Jean-Paul Brun

Magnifique vigneron, Jean-Paul Brun élabore un Fleurie qui fait croire au bonheur. Son bouquet, qui évoque la fraise, la framboise et les fruits des ronciers, enchante. Et il emballe par son fruité croquant et fringant, son allure altière et sa finale fraîche et savoureuse.
13 € au domaine.

Givry

Croquez le pinot noir

Ce n'est pas encore le Sud mais cela y ressemble. Avec sa mairie et son église XVIIIe siècle et sa collection de vieilles fontaines, Givry aiguise ses charmes en donnant une idée accomplie de la France éternelle. Un village de vignerons bourguignons qui élaborent un vin croquant, un pinot noir qui sent la cerise et la framboise, la violette et la mûre en faisant briller une saveur sensuelle qui conduit au plaisir. Une envie ? Aller se balader dans les vignes qui rayent les coteaux et pénètrent dans les vallées qui échancrent la côte. Leur histoire est ancienne, les livres parlent de Cluny et des Cisterciens. Les moines avaient découvert les vertus d'un sol calcaire recouvert de terre brun rouge. Précieux calcaire qui range le vignoble dans le clan sudiste avec des vendanges précoces et des maturités confortables. Bien entendu comme partout en Bourgogne, les nuances dans la composition des sols et les expositions différentes ont conduit à définir des « parcelles d'émotion », des premiers crus qui forment l'aristocratie de l'appellation. Parmi les 26 parcelles qui ont décroché la médaille, les amateurs recherchent Clos Jus, Le Clos Salomon, La Grande Berge, les Grands Prétans et Servoisine, qui dessinent des vins de pinot noir jubilatoire. Les premiers de la classe défilent dans des robes somptueuses, une nuance grenat teintée de pourpre. Les arômes foisonnent, des fruits rouges et noirs, des variations réglissées, des notes épicées et parfois des accents fauves. La bouche décrit un fruité croquant, une matière charmeuse, qui conjuguent finesse et élégance sans dénier la sensualité. Sublime impression de croquer le fruit.

Givry 2007 Joseph Drouhin

Avec sa couleur vive et brillante, une robe assez claire et un nez jovial qui mêle la groseille et le cassis à des notes épicées, ce givry installe la séduction. Au palais, le vin piaffe, il parle l'équilibre entre un fruité bien mûr, une finesse convaincante et une belle vivacité. Parfait pour une daube de canard. 12 € au domaine.

Givry 2008 Marinot Verdun

Tout pour le fruit, c'est l'option retenue par ce vigneron. Et cela se sent comme en témoigne un nez charmant évoquant la confiture de fraise. En bouche, il pianote des saveurs fruitées de fruits rouges en les réveillant par une fringante vivacité. 6,50 € au domaine.

Givry 2007 Louis Latour

Le vin s'affiche dans un séduisant grenat léger. Il sent le cassis et la mûre, épicés par une note de réglisse, et s'affirme par une bouche qui unit fruité pur et finesse, fraîcheur et élégance. Il conclut très joliment sur une note vive et gourmande. 12 € au domaine.

Givry 1er Cru Champs Lalot 2007 Masse père et fils

Il défile dans une robe rubis en délivrant des arômes sensuels de cerise mûre. Charnu et rebondi, le vin impose son charme en développant un fruité vibrant autour d'une trame fine et serrée. La bonne surprise, c'est une finale qui fait vibrer le plaisir. 11 € au domaine.

Givry Champ Lalot 2007 Michel Sarrazin et Fils

Un rouge qui ne manque pas de caractère. Fruits rouges et notes boisées au nez, fruité ardent, tanins soyeux et élégance racée en bouche. Et le plaisir du pinot pour emballer le tout. 12 € au domaine.

Givry 1er Cru Clos du Cellier aux Moines 2007 Domaines Devillard

Quel nez ? Il oscille entre la framboise et la cerise en se parfumant de notes boisées. Un vin dense, profond, qui développe des saveurs de griotte en laissant parler l'élégance. Et quelle fin de bouche, longue et sensuelle ! 162 € les 12 bouteilles chez Millesima.

Givry 1er Cru Domaine du Clos Salomon

Une des vedettes de Givry, un vin d'une extrême séduction. Le nez apparaît délicat en faisant vibrer des arômes de fleurs et de fruits. Un vin qui parle l'élégance autour d'une trame fine, souple et ronde, associée à un fruit suave et croquant. 15 € au domaine.

Givry 1er Cru Clos Jus 2007 Chofflet Valdenaire

La griotte se mêle au kirsch et à la vanille pour composer le plus charmant des bouquets. Après une attaque en douceur, le vin exprime la gourmandise en exposant un fruité très pur, tout en finesse et en élégance. 13 € au domaine.

Bordeaux rive droite

L'empire du grisant merlot

Rive droite ou rive gauche ? Les vins de Bordeaux affichent le visage de Janus. D'un côté le Médoc avec ses vins de cabernet au profil anglais, des rouges sérieux, complexes et d'une folle élégance. De l'autre, le Libournais, une terre dédiée à Saint-Emilion où le bordeaux résonne différemment. Ici, le merlot dessine des vins de chair et de charme qui jouent sur l'émotion et l'intense désir de séduction. Tout dans le merlot fait penser à une femme. Ses feuilles, son port, apparaissent emprunts de rondeur, presque d'abandon. Cajoleur, ce cépage donne un rouge qui se veut facile et enjôleur. Il se dénude vite et se révèle aux premiers degrés en faisant briller ses charmes. Il parle facilement, transmet volontiers ses sensations. C'est un grand sensible qui mise sur sa rondeur, son fruit et sa faconde pour emporter l'adhésion. La rive droite de la Dordogne demeure l'empire du merlot, une terre féconde qui s'étend sur Saint-Emilion, Pomerol et Fronsac. Autant de vins qui semblent avoir été inventés pour confesser le péché de gourmandise. Sous la diversité des terroirs, ils partagent des profils communs. Les arômes peuvent évoluer vers un côté floral évoquant la violette ou rappeler les fruits, le cassis, la mûre, la confiture de fraise, la framboise. Les années généreuses, comme 2005 et 2006, ces rouges s'expriment par une chair rebondie, un fruité généreux, des tanins ronds et veloutés. Encore jeunes, ils s'offrent sans vergogne au plaisir de la dégustation, misant sur leur gourmandise pour taquiner les sens. En quête de Rouges plaisir, nous avons musardé dans le vignoble tendance merlot à la recherche de jolis flacons.





Fronsac 2006 Château La Dauphine

La couleur ultra-sombre affiche la tendance, le nez ample et mûr mêlant le cassis et la mûre à des notes de vanille et de torréfaction vient confirmer la générosité. Un vin bien en chair et tout en rondeur qui déploie un charme évident en affirmant une vraie gourmandise.
20,50 € chez Chateau Classic.

Canon-Fronsac Château Vrai Canon Bouché 2007

Un très bon terroir et des ambitions nouvelles ont fait grimper la notoriété du domaine. Volumineux avec une chair impressionnante et un style opulent, le 2007 demande encore une bonne année de cave. En attendant, optez pour le second vin, le Tertre de Canon, un rouge au nez friand, fruits rouges et épices, qui séduit par son allant et son fruité allègre et tendu.
Respectivement 20 € et 10 € au domaine.

Lalande-de-Pomerol Plaisir du château Siaurac 2006

On succombe aisément au charme du Plaisir du château Siaurac, un rouge qui aligne un fruité éclatant et une bouche tout en conjuguant une texture fine et élégante à une intense gourmandise.
12,25 € chez 75cl.com

Pomerol Les Chemins de La Croix du Casse 2006

Il n'a sans doute pas la classe et le rayonnement du « grand vin » mais ce rouge à la couleur profonde se présente comme une bonne introduction dans le monde des Pomerol. Le nez est direct, joyeux et expressif, et la bouche s'apprécie pour son fruité ardent et ses tanins fondus.
25 € au domaine.

Pomerol Château La Pointe 2006

Le Pomerol n'est jamais bon marché et ce vin présente un rapport prix-plaisir intéressant. Le nez associe la confiture de fruits noirs, le pruneau et des notes boisées. La bouche se fait harmonieuse, tout en rondeur et volupté autour d'une chair fruitée et de tanins élégants.
27 € au domaine.

Saint-Emilion Château L'Armont 2006

Le nez roucoule… Il décline quelques notes florales avant de dériver vers des arômes de fruits rouges épicés par le chêne. D'une belle plénitude, il décrit la volupté et la rondeur en exposant un fruité suave et une belle longueur.
17 € au domaine.

Saint-Emilion Fleur de Fonplégade 2006

Ce vin rayonnant impose un merlot mûr et élégant comme on les aime. Ses arômes de fruits rouges accompagnés d'une touche de bois décrivent une belle maturité et un élevage soigné. La bouche se fait exquise avec des saveurs délicieusement fruitées, une grande harmonie et une finale gourmande.
20 € environ chez les cavistes.

Saint-Emilion Château L'Arrosée 2006

Le vin commence à s'ouvrir, comme l'affirme un bouquet séduisant de fruits rouges et noirs associés à des notes boisées. D'une puissance confortable, il emballe facilement par une trame délicieusement fruitée, une matière soyeuse et une finale longue et éclatante.
29 € chez ChateauOnline.

Saint-Emilion Clos des Jacobins 2006

Un flacon précieux pour une grande occasion. Un parfait 2006 qui s'impose par un bouquet superbe de fruits rouges et noirs associés à des arômes de torréfaction. En bouche, il prêche le moelleux et le velouté autour d'un fruité somptueux. Et il ajoute de la finesse et de l'élégance.
39 € au domaine.

Adresses p. 120



Aïssa entourée de Nicolas Gombert (à gauche) et Romain Perdon. Merci à eux pour leur accueil dans leur restaurant Le Louvre Ripaille.

AÏSSA MAÏGA

Son éducation en vin s'est faite sur le tard. Mais aujourd'hui, quand elle boit un verre de Pauillac ou un Anjou Villages avec un munster, un maroilles, un camembert au lait cru…, la délicieuse comédienne se dit : « Vive le terroir ! »

Photos **Alain Longeaud** - réalisation **Frédérique de Granvilliers**



Son actu :

> Sortie le 10 février de « L'Île aux parents », un film de Léa Fazer, avec Pierre Arditi, Jocelyn Quivrin et Nathalie Baye.
> Récemment, tournage de « L'Avocat » de Cédric Anger, avec Benoît Magimel, Gilbert Melki et Eric Caravaca.
> Aïssa est l'égérie de la marque Puma depuis le début de l'année 2009.

A quel âge avez-vous commencé à boire du vin ?
Je suis de culture musulmane (ma mère est sénégalaise, mon père malien). Quand j'étais ado, une tante au Mali m'a demandé si je buvais de l'alcool. Bien sûr que non, cela aurait été très mal vu… Le vin a fait son apparition dans ma vie grâce à un oncle, très amateur, qui vit en France. J'avais 25 ans.

Et comment s'est passée votre initiation ?
Avec le temps, il a réussi à me faire apprécier des saveurs qui, au début, me semblaient barbares. Mon premier coup de cœur a été pour un rouge, charpenté, fruité, un côtes du rhône. Avant d'explorer les bordeaux.

Autres vins de cœur ?
Les vins de Loire. J'ai passé quelques vacances à Thouarcé, près d'Angers, et j'en garde un souvenir impérissable. Je suis très attachée à cette région et à ses vins chaleureux, qui sentent bon le terroir.

Quelle a été la porte d'entrée vers l'univers des blancs ?
Un Monbazillac dégusté sur du foie gras dans le Gers. Tout à fait divin.



"D'où peuvent bien surgir ces petites notes de miel ?"*
*Alain, restaurateur
www.DayzEbook.com
C'est le mariage entre la terre de Bourgogne et le Chardonnay qui donne cette palette d'arômes uniques.
BOURGOGNES
L'âme des vins de la Terre
www.vins-bourgogne.fr
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Ses restaurants :

Le Louvre Ripaille. De la bonne cuisine française. Ce sont des amis d'amis qui tiennent ce restaurant. C'est délicieux, frais, inventif et simple. Rien n'est alambiqué. Ils ont en plus une très belle cave. Et l'été, dîner en terrasse au calme face à l'église de Saint-Germain l'Auxerrois, c'est exceptionnel.
Sole Caffe e Cucina. Joli cadre, jolie carte. J'adore la cuisine et les vins italiens, généreux, que j'ai découverts lors d'un tournage à Rome.
Moussa l'Africain. Très festif, avec de la musique live, des plats de tous les pays d'Afrique de l'Ouest et des bons vins français à sa carte.
Le Benkaï. De la haute gastronomie japonaise dans un cadre serein.
Family Affair. Restaurant très sympathique où l'on peut découvrir des saveurs du monde entier, proposées à la carte.
Le Georges (restaurant panoramique au sixième étage du centre Georges Pompidou). Pour sa vue incroyable et sa terrasse l'été.

Et puis, petit à petit je me suis tournée vers des vins blancs plus secs, j'ai découvert le Bourgogne aligoté, le Chablis, le Menetou Salon…

Accompagnés de…
Sole, loup, lieu, truite, des poissons que je savoure cuits à la vapeur. C'est le meilleur mode de cuisson pour découvrir le vrai goût des aliments ! J'ai découvert la cuisine à la vapeur quand, soumise à un traitement à la cortisone et démangée par l'envie d'arrêter de fumer, je suis allée vers une cuisine simple pour tenter de ne pas « gonfler ». Un filet d'huile d'olive ou de noix, de la fleur de sel de Guérande, quelques herbes de la cuisine rapide et saine.

Et quand vous sortez ?
J'oublie un peu ma ligne. J'adore les soirées entre copines. Il y a cinq ans, nous avons créé un groupe très « Sex and the City » avec Dorothée, Célia, Aude, Jeanne et moi. Nous sommes comme les cinq doigts de la main. Elles sont responsables de ma première cuite, avec des photos à l'appui (rires).

Cinq gourmandes ?
Nous nous offrons régulièrement des bonnes tables et, a fortiori, des bonnes bouteilles. Dorothée, qui a un vrai don pour recevoir, poursuit mon éducation en vin. Et quand, en famille, on se régale d'un thieboudienne – plat sénégalais très fin à base de poisson – ou d'un facouhoye – plat du nord du Mali à base de facou, une plante qui ressemble aux épinards –, on ouvre un vin des Costières de Nîmes ou un Vacqueyras. Avec ces vins puissants et corsés, c'est encore meilleur !

Etes-vous bulles ?
Je connais peu d'actrices qui n'apprécient pas le champagne ! Ce breuvage est culturellement ancré dans notre métier ! Ruinart, Veuve Clicquot, Laurent Perrier, Moët & Chandon… des bruts de préférence.

Avez-vous justement un souvenir de tournage… arrosé ?
Je bois très peu de whisky mais j'ai un attachement particulier au Laphroaig. On tournait un film à Genève et j'aimais discuter avec le grand cinéaste qu'est Alain Tanner, qui buvait ce whisky sec au crépuscule sur les bords du Rhône.

Un souhait…
Tourner avec Claude Chabrol, grand metteur en scène et grand épicurien, un merveilleux professeur selon l'avis de tous mes camarades ! Et suivre un stage de gastronomie pour apprendre à varier les plaisirs.

Ses vins préférés

CÔTES DE PROVENCE 2008 CHÂTEAU MINUTY CUVÉE PRESTIGE
Rosé subtil, avec des notes de fleurs blanches et de pamplemousse. Parfait l'été, à partager sous la tonnelle entre amis. 15,40 € la bouteille départ cave (vendu par lot de 12 bouteilles).

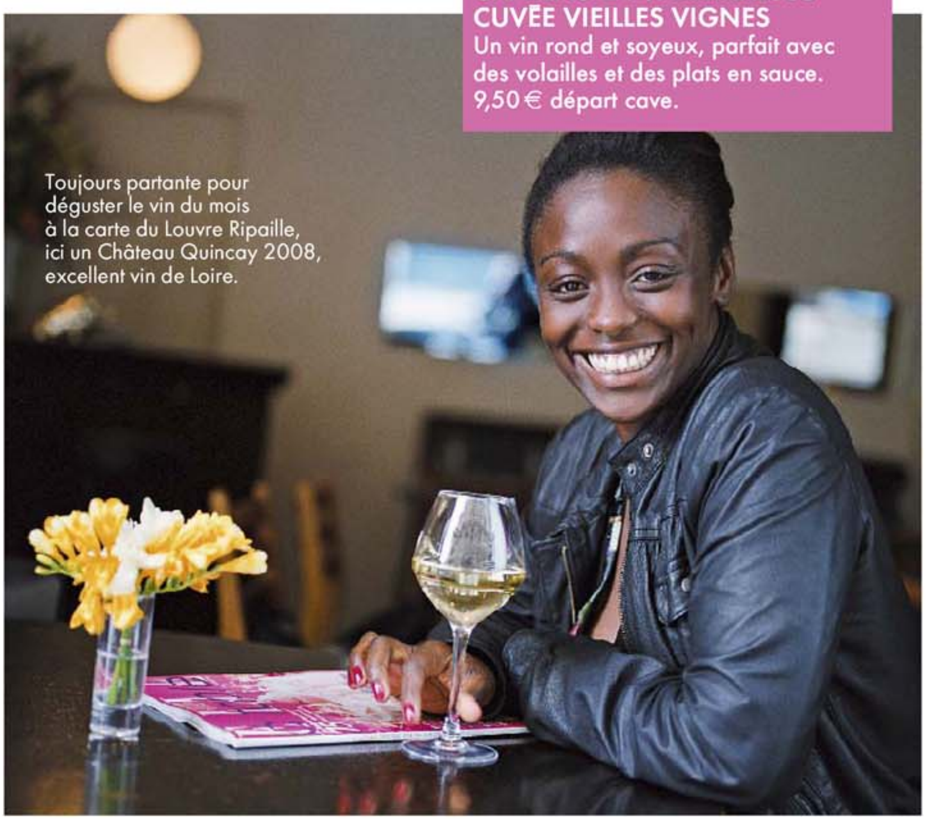
MENETOU SALON 2007 VIGNES DE RATIER
Blanc minéral, fruité, excellent à l'apéritif, avec des poissons, des fromages. 15 € départ cave.

CHAMPAGNE BRUT VEUVE-CLICQUOT
Des bulles top à l'apéritif. Env. 37 € chez les cavistes et épiceries fines.

GRAVES 2007 CHÂTEAU LE BERNET
Un blanc au goût floral, superbe avec des fruits de mer ou à l'apéritif. 4,90 € chez Champion et Carrefour Market.

VACQUEYRAS 2007 SEIGNEUR DE FONTIMPLE
Ce rouge sent les fruits, les épices, la garrigue ! 9,50 € départ cave.

ANJOU VILLAGES BRISSAC CHÂTEAU LA VARIÈRE 2006 CUVÉE VIEILLES VIGNES
Un vin rond et soyeux, parfait avec des volailles et des plats en sauce. 9,50 € départ cave.



Toujours partante pour déguster le vin du mois à la carte du Louvre Ripaille, ici un Château Quincay 2008, excellent vin de Loire.

Adresses p. 120



BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9** ET437

❑ **OUI,** je désire m'abonner à ELLE à table grand format
1 AN - 6 numéros pour **15€ seulement** au lieu de ~~21€~~,
SOIT 29% D'ÉCONOMIE.
je recevrai EN CADEAU le livre "PETITES COCOTTES"
Ci-joint mon règlement par :
❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table
❑ CB N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Expire le : |_|_| |_|_| Mois Année
Signature

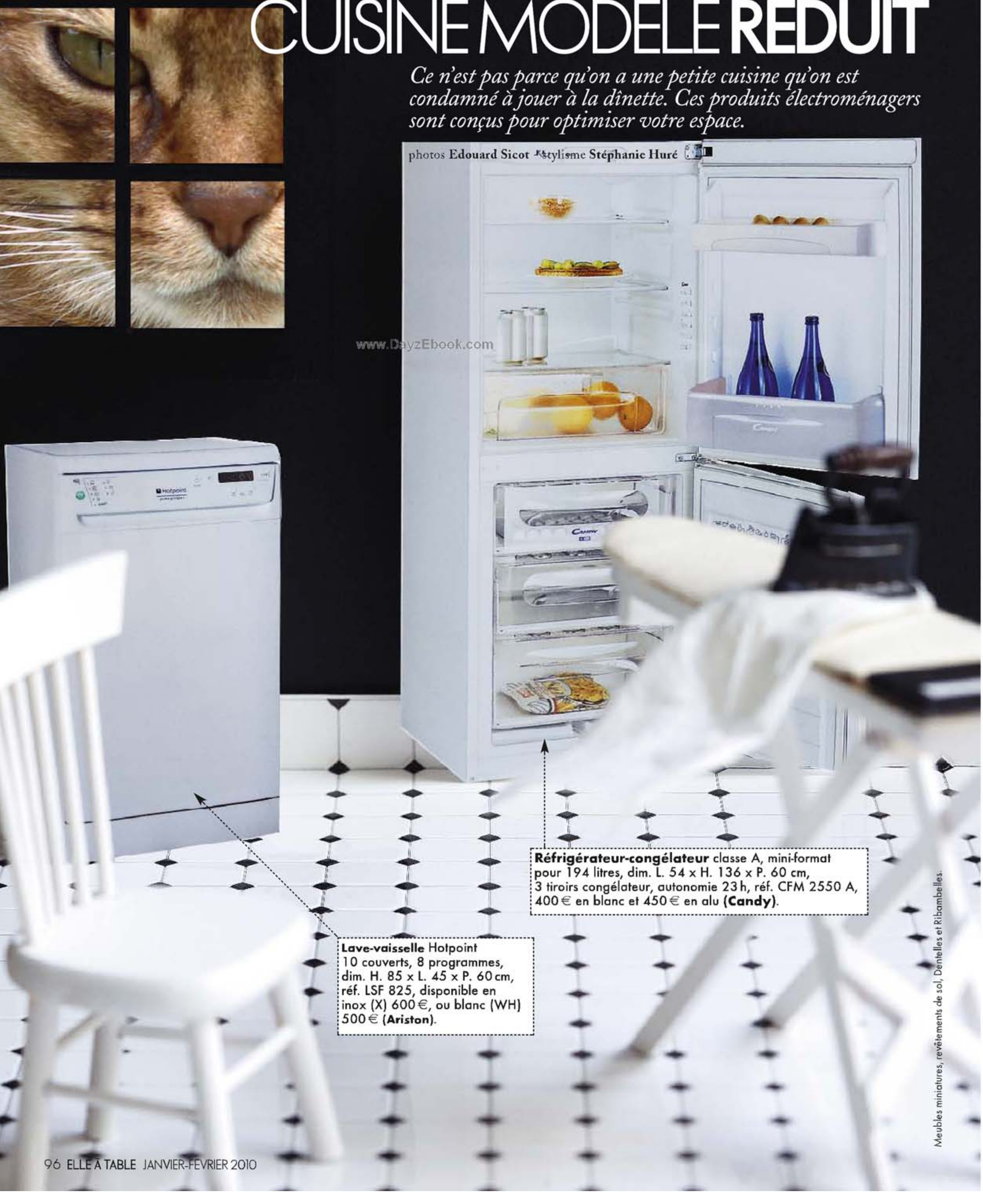
Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal : |_|_|_|_|_|
Ville :
Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
E-mail : @
J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table : ❑ et ses partenaires : ❑.

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 à 8 semaines environ votre 1er numéro de ELLE à table grand format et sous 4 à 6 semaines environ le livre "Petites cocottes" par pli séparé. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.
Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319 - Tél. : 02 77 63 11 06.

CUISINE MODÈLE RÉDUIT

Ce n'est pas parce qu'on a une petite cuisine qu'on est condamné à jouer à la dînette. Ces produits électroménagers sont conçus pour optimiser votre espace.

photos **Edouard Sicot** stylisme **Stéphanie Huré**



Réfrigérateur-congélateur classe A, mini-format pour 194 litres, dim. L. 54 x H. 136 x P. 60 cm, 3 tiroirs congélateur, autonomie 23 h, réf. CFM 2550 A, 400 € en blanc et 450 € en alu **(Candy)**.

Lave-vaisselle Hotpoint 10 couverts, 8 programmes, dim. H. 85 x L. 45 x P. 60 cm, réf. LSF 825, disponible en inox (X) 600 €, ou blanc (WH) 500 € **(Ariston)**.

Meubles miniatures, revêtements de sol, Dentelles et Ribambelles.





Cave à vin 38 bouteilles, encastrable sous plan, 2 zones de température, clayettes en bois d'acacia coulissantes, dim. H. 82 x L. 60 x P. 57,5 cm, réf. KWT 4154 UG-1, 2112 € (**Miele**).

Cave à vin 14 bouteilles, équipée du système Preservino SystTM qui permet de préserver le vin de bouteilles ouvertes jusqu'à 3 semaines et d'éviter une dénaturation olfactive et gustative, température réglable de 7 à 18 °C, dim. H. 48,3 x L. 43,2 x P. 55,9 cm, réf. Excellar, 499 € (**Avintage**).



Lave-linge Hotpoint, 6 kg, 16 programmes, dim. H. 85 x L. 40 x P. 60 cm, super silencieux, réf. ARTXL, 500 € (**Ariston**).



Mini-réfrigérateur-congélateur classe A+, silence extrême, capacité réfrigérateur 114 litres avec dégivrage automatique, cap. congélateur 17 litres avec autonomie de 12 h, dim. H. 88 x L. 56 x P 55 cm, réf. K1524X7FF, 655,99 € (**Neff**).



Lave-vaisselle 6 couverts, classe A, option Eco Maxi, programme qui sélectionne automatiquement la température idéale (de 45 °C à 70 °C), dim. H. 44,7 x L. 54,5 x P. 48 cm, réf. ASF2450W, 499 € (**Electrolux**).

Congélateur classe A, volume 84 litres, autonomie 17 h, 3 tiroirs transparents, dim. H. 85 x L. 50 x P. 61 cm, réf. GS10DN21, 355 € (**Siemens**).





Mini-réfrigérateur intégrable sous plan, volume 125 litres, efficacité énergétique A+, dim. H. 60 x L. 55 x P. 82 cm, réf. KUL 15A50FF, 795,99 € (**Bosch**).



Micro-ondes 13 litres, 3 fonctions : vapeur, Jet Defrost, Jet Start, dim. H. 37,2 x L. 39,2 x P. 37 cm, disponible en 4 coloris (rouge passion, gris anthracite, champagne et blanc perle), I love Max, 170 € **(Whirlpool)**.

Trois en un, **table vitrocéramique**, **four** 40 litres et **lave-vaisselle** 6 couverts, dim. H. 86,5 x L. 60 x P. 60 cm, existe en version inox, réf. Triple 6VX, 1600 €, ou blanche, réf. Triple 6V, 1500 € **(Rosières)**.

Meubles miniatures, revêtements de sol, Dentelles et Ribambelles.



Lave-vaisselle-table 4 feux gaz ou **table induction** 3 zones. Lave-vaisselle 12 couverts, 7 programmes, 6 températures. Version 4 feux gaz, dim. H. 93,7 x L. 60 x P. 60 cm, réf. DKH810, 900 €, version table induction, dim. H. 89,3 x L. 60 x P. 60 cm, réf. DKH810IX, 1200 € (**Brandt**).



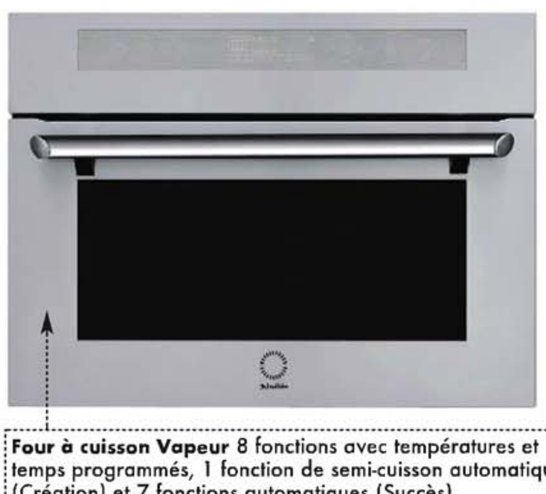
Duo four + lave-vaisselle encastrable. Four multifonction, 5 fonctions de cuisson, volume 39 litres, lave-vaisselle 6 couverts, capable de laver 66 pièces y compris grandes casseroles, dim. H. 83,5 x L. 59,6 x P. 57 cm, inox anti-trace, réf. Duo 609 X, 1200 € (**Candy**).

Mini-lave-vaisselle compact ActiveWater classe A, 4 couverts, encastrable, 5 programmes, H. 45 x L. 55,5 x P. 46 cm, réf. SKS 50E12EU, 405,99 € (**Bosch**).





Lave-vaisselle 5 couverts intégré dans l'évier, panier principal amovible pour profiter d'un double évier, dim. H. 56 x L. 87,6 x P. 55,9 cm, référence KDIX 8810, 2550 € (**KitchenAid**).

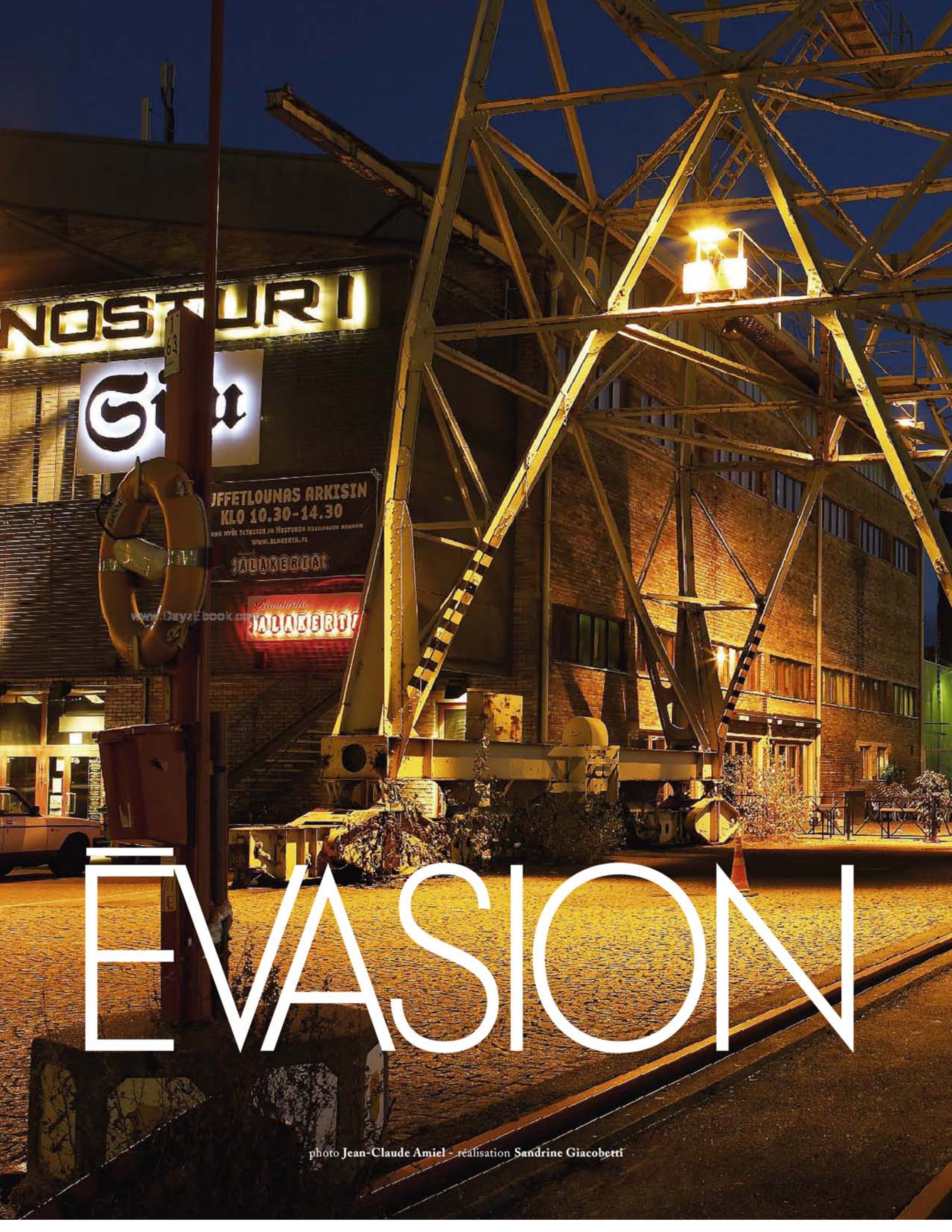


Four à cuisson Vapeur 8 fonctions avec températures et temps programmés, 1 fonction de semi-cuisson automatique (Création) et 7 fonctions automatiques (Succès), dim. H. 45 x L. 56 x P. 55 cm, réf. SST 1, 1188 € (**Scholtès**).



Le Fournil, combiné trois fonctions : **four traditionnel, micro-ondes et machine à pain** (permet de réussir un pain pétri avec soin, parfaitement cuit et doré sur mesure), cap. 32 litres, réf. CE 3280Z P, 400 € (**Brandt**).

Adresses p. 120



ÉVASION

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**



Escapade en Finlande

> Helsinki, cap sur la Baltique PAGE 102

Alba Pezone

> MA RECETTE DE PAN DI SPAGNA PAGE 114

Grand jeu-concours

> 9000 EUROS D'USTENSILES DE CUISINE Ā GAGNER PAGE 118



HELSINKI FAIT PEAU NEUVE

Dans cette ville où l'on circule encore en ski de fond l'hiver, et où chaque maison possède son sauna, il n'y a pas que le design pour lui ravaler la façade. Ça remue aussi en cuisine.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**





Page de gauche : Devant le Sauna Kotiharjun, on prend l'air.
1. Café Joséphine, quand Paris fait fantasmer Tallinn.
2. Le long de la rade, on vend des branches de bouleau pour se flageller dans les saunas. Avec ça, la peau sent bon et c'est excellent pour la circulation sanguine.
3. Regatta, lieu commun du cocooning. Ici, on paye la première boisson et le tôlier vous rembourse 5 centimes à chaque fois qu'il vous ressert.



Ne manque plus à Helsinki qu'une révolution gastronomique de la trempe de celle qui s'est tramée à Copenhague

Curieuses capitales nordiques. Prenez celle de la Finlande, au fond de la Baltique, à plus d'un jour de mer de la Suède, avec Saint-Pétersbourg et Tallinn pour seules voisines de palier, et le blizzard qui mure le reste de l'horizon. On se dit logiquement qu'une telle ville devrait faire du surplace, se trouver au point mort de l'élan vital. Mais vous n'êtes pas sans savoir qu'Helsinki a une situation bien établie en Europe et qu'elle trace sa route au cordeau afin d'offrir l'une des plus belles qualités de vie au monde. Tenez, partie en pôle position d'une compétition pour devenir la capitale mondiale du design en 2012, elle vient tout juste d'arracher le titre à sa rivale batave, Eindhoven. De ce côté-là, des générations de créateurs veillent, depuis Alvar Aalto (l'archi-designer national, qui a conçu du vase Savoy au Palais des congrès Finlandia), à renouveler la Finnish Touch sans jamais se vautrer dans le minimalisme décoratif, ce social traître, cet ennemi de l'intérieur. En fait, ne manque plus à Helsinki qu'une révolution gastronomique de la trempe de celle qui s'est tramée à Copenhague chez le chef René Redzepi. Il lui faut en quelque sorte une prise des palais d'hivers. Allons voir de quel bois elle se chauffe.

En attendant le dégel. D'abord et d'une, ce lieu a vraiment du fluide. Il vit les pieds dans l'eau, constamment envahi par la flotte de la Baltique, et escalopé sur place par les coups de semonce de la taïga : de temps en temps, un renne se paume sur la rade en plein centre-ville, comme un incongru rappel de la forêt. Pourtant, Helsinki n'a rien de très mystique : hors les baies sauvages qui poussent des gerçures de ses trottoirs, c'est une grande ville de 580 000 habitants qui s'efforce de vivre au chaud. Les rues sont dégelées par des radiateurs souterrains, pas une maison sans son feu de cheminée au gaz, et à la sortie des saunas de rudes gaillards torse nu disparaissent avec leur cannette de bière dans la fumée des corps en combustion. Certes, il y a ce petit chalet rouge au kitch gonflé à bloc, où les bobos s'amusent sous des couvertures à se faire rembourser cinq centimes après chaque glögg absorbé. Mais c'est plutôt au A21 que ça se passe, un bar à cocktails plein de blondinettes échappées des contes d'Andersen pour s'en jeter quelques-uns en attendant le dégel : dans le verre à martini, une purée de mûres des marais infusée au poivre et au citron. Au-dehors, quelques toits bulbeux, •••

••• une cité art déco s'affaissant dans sa vieille fantaisie géométrique, des façades jaune capucin au classicisme assez sage. Une piscine d'ambiance moscovite, cathédrale liquide avec ses arcades turquoise, ses luminaires babyloniens, son mobilier immuable depuis 1928 : le décor d'un album de « Black et Mortimer ». Il faut croire que les architectes tayloriens avaient plus d'humour que les despotes éclairés. Sur la rive, des gens tronçonnent la glace pour y piquer une tête. D'autres font du patin entre les îlots et leurs petits cafés itinérants. On se tape souvent la cloche, car le froid vous brûle les calories à pleine berzingue.

Et qu'est-ce qu'il y a au menu ? Des produits à l'épreuve du gel, des légumes-racines, ce que donne la mer. Dans un déli bio, on trouve des farines d'avoine, de seigle, d'épeautre, un superbe pain noir comme le charbon, des fromages fumés, du cidre de mûre, de cassis ou de fraise, des huiles d'argousier. Au marché couvert, ce sont d'épaisses pâtisseries de crème et de confiture emmitouflées dans de la génoise, des fritures d'anguilles, du caviar de corégone, des pavés de saumon rôtis à la fumée brûlante, des petits tas de baies de sorbier et des conserves de viande d'ours cuisinée.

Aurore boréale. Où est-elle passée, cette aurore boréale de la restauration finlandaise ? Chez des cuisiniers qui collectionnent les lithos de Dali (au Luomo), les chaises diamant d'Harry Bertoia et les collages de Martti Aiha (au Carma). Entre autres, une couvée de jeunes chefs tombés du nid de Chez Dominique, le seul deux étoiles du pays : le panasiatique Farang, les scandinaves Postres, Elviira ou encore Luomo, dont les cuisines envoient des misos de courge, du curry de pommes et •••


1


2


3


4

Page de gauche :
1. Creusée dans la roche, l'église Temppeliaukio possède une acoustique de rêve.
2. Les vieux trams sont encore le meilleur moyen de se déplacer à Helsinki.
3. Le jeune chef Tomi Björck est revenu de Sydney avec des recettes asiatiques plein les valises.
4. Programmée capitale culturelle de l'Europe pour 2011, Tallinn a trouvé son orient.
Page de droite :
5. Un sapas chez Juuri, mousse de betteraves et petits champignons.
6. Murs chaulés et ligne liquide au restaurant de poisson Fishmarket.
7. Superbes verres ajourés chez l'antiquaire Kaunis Arki.
8. Les services en vitro-porcelaine de la marque Iittala cuisent 80 heures au four.
9. Au Salon de thé Taikalamppu, une expo de broderies au crochet.
10. Chez Zizi, le lin dans tous ses états.



5



6



7



9



8

10



BLINIS BELLEVUE *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Repos : 8 h
Cuisson : 3 mn par blini

50 cl d'eau - 50 cl de lait entier
30 g de levure de boulanger
500 g de farine de sarrasin
150 g de farine de blé
80 g de farine de seigle
4 œufs - 1 c. à café de sel

Mélangez la levure avec l'eau chaude et le lait. • Ajoutez les farines et fouettez pour éviter les grumeaux. Laissez reposer pendant au moins 8 h à température ambiante. • Ajoutez 4 jaunes d'œufs, battez les blancs en neige et mélangez-les délicatement à la préparation. • Faites cuire les blinis 3 mn de chaque côté à la poêle avec du beurre clarifié. Servez avec du saumon, des œufs de poisson, etc.

Recette russe du restaurant Bellevue.



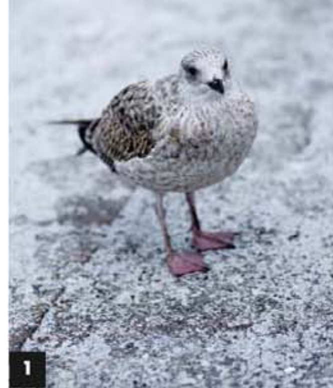


SAUMON MARINÉ AUX AIRELLES, SERVI AVEC ESTRAGON ET HUILE À L'AIL

(6 pers.)Prép. : 15 mn / Repos : 1 nuit

600 g de saumon frais
150 g de gros sel de mer
50 g de sucre - 150 g d'airelles
40 cl d'huile - 1 c. à soupe d'ail haché
1 botte d'estragon frais
vinaigre de vin rouge - pain de malt

Salez le saumon comme pour la préparation du « gravlax » (« façon gravlax ») et ajoutez le sucre. • Réduisez les airelles en coulis avec un blender et versez-le sur le saumon. • Entourez d'un film et laissez-le reposer au réfrigérateur pendant au moins une nuit. • Coupez-le ensuite en tranches fines. Passez au blender l'huile, l'ail haché (écrasé), l'estragon lavé, séché et ciselé (réservez un peu d'estragon), ajoutez du sel et du poivre ainsi qu'un filet de vinaigre de vin rouge. • Servez le saumon sur du pain de malt recouvert d'estragon et d'huile à l'ail.



1



2



3



4

5 6





••• un lutefisk maison, cette spécialité de poisson séché, mariné et lavé une dizaine de jours qui nous ramène aux raids de drakkars, aux trinquées de crânes débordant d'hydromel. La plupart s'efforcent de revaloriser les productions locales, pain de malt, salsifis grillés, rutabagas rôtis à la purée de chou-fleur, saumon sauvage mariné aux airelles, et même de la viande de renne finement préparée, loin des fumaisons qui vous font l'effet de mordre dans un fauteuil Chesterfield. **Descendre en brise-glace à Tallinn, en Estonie,** c'est un peu suivre les jeunes gringos qui passent au Mexique se biturer en douce. Dans ce morceau d'Europe Orientale, où l'alcool pas cher éclipse un cachet d'ancien comptoir hanséatique, la vieille dame a eu par endroits la main un peu lourde sur le ripolin. Pourtant, son grand hôtel le Tree Sister a remporté l'année dernière un prix d'excellence du Wine Spectator, parce que sa cave à manger allonge quatre cents références de vins, dont une quarantaine au verre. Plus loin, un artisan taille dans le bois des planches de découpe et des spatules ravissantes. Deux matous se frittent devant dans la rigole, et l'impasse sent le chocolat chaud du salon de thé d'en face. Enfin, un bon tuyau : la boutique Zizi fait commerce de très jolies pièces de lin pour une bouchée de pain (nappes, serviettes, sets de table…). ■





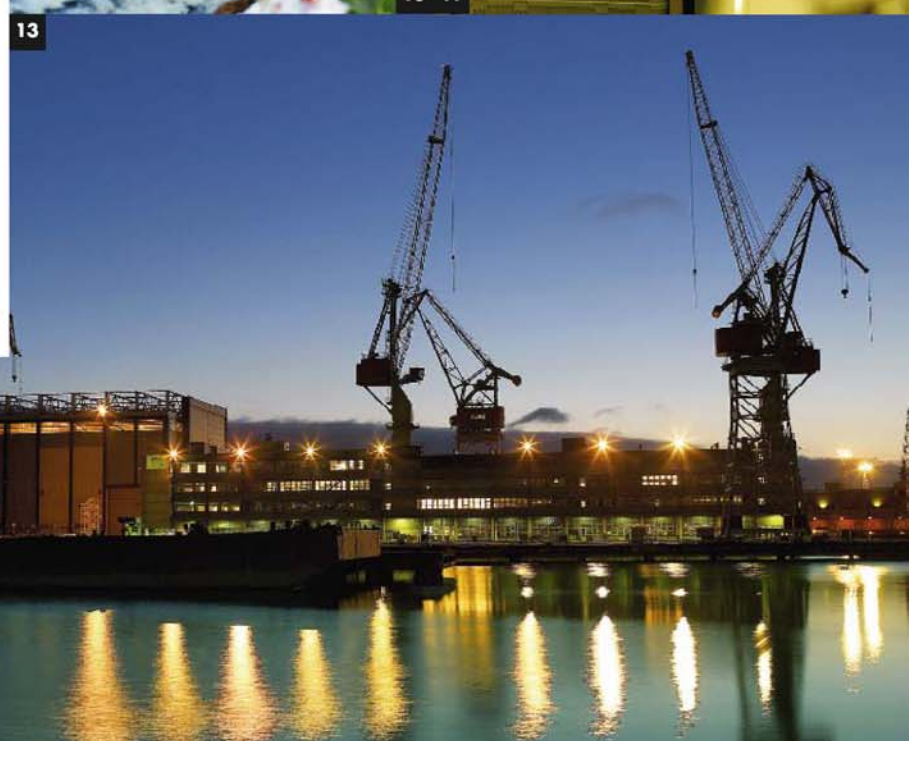






Page de gauche :
1. Par ces températures, on a l'appétit rapace.
2-3. Fritures, viandes d'ours, il y a de tout au marché couvert.
4. Quelques évaporés ont ouvert des auberges flottantes sur la rade.
5. Ici le café est corsé. Pas pour les délicats.
6. La pirogue carélienne, de la pâte de seigle fourrée au riz.
Page de droite :
7. Le bar A21, tous voiles dehors.
8. Très répandue, la cranberry se savoure surtout à la croque.
9. Ça brasse sévère chez Luomo.
10. Rémoulade d'écrevisses au marché couvert.
11. Juttutupa, un brontosaure de la restauration locale.
12. Best Western a récemment investi une ancienne prison, et propose au voyageur de confortables cellules matelassées.
13. Certains endroits vous encouragent à faire le pied de grue.







1



2



4

Page de gauche :
1. Spatules et planches en bois à Tallinn, chez le menuisier Puu Ja Putuka Pood.
2. Design District, un nouvel éclairage sur Helsinki.
3. Des créations néo-années folles chez Laivurinkatu.
4. La griffe du designer Alvar Aalta a marqué sa ville.
5. Diaha, vous aimez chiner ?
Page de droite :
6. La cathédrale orthodoxe d'Helsinki, une montagne russe.
7. Au Café Fazer, la crème pâtissière.
8. Chez Fanny, Bulevardi 40, vitrine des nouveaux cafés helsinkois.
9. Les jolies miches de la maison Ekberg.
10. Envahie par la flotte de la Baltique.

3



5



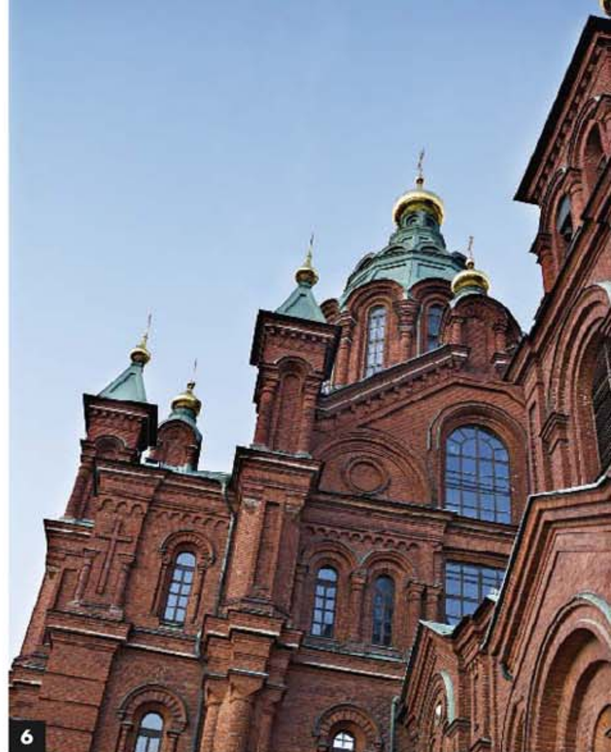


GATEAUX POMMES-CANNELLE

(6 pers.) Prép. : 15 mn / Cuisson : 15 mn

3 pommes croquantes (type golden)
150 g de farine - 135 g de sucre
4 œufs - 1,5 c. à café de levure chimique
cannelle en poudre - sucre glace

Préchauffez le four sur th. 7/8 (220°) Dans un bol, battez les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. • Mélangez dans un autre bol la farine et la levure et incorporez-les au mélange œufs-sucre, ajoutez 1 c. à café de cannelle, mélangez l'ensemble. • Lavez, séchez et coupez les pommes en quatre, épépinez-les et recoupez-les en lamelles. • Beurrez et farinez un moule rectangulaire. Versez la préparation dedans et ajoutez les quartiers de pommes. • Saupoudrez de cannelle et mettez au four 15 mn. Ajoutez un voile de sucre glace avant de servir.



6

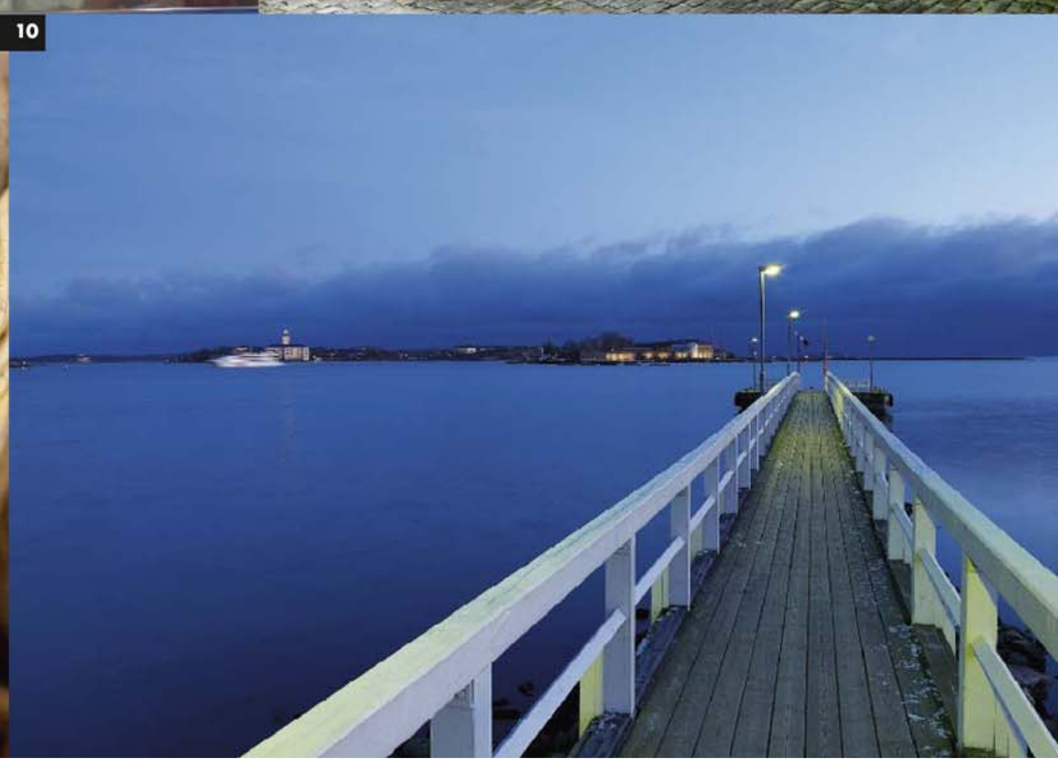
7 8





9 10







PULLA *(Pour 15 brioches env.)*
Préparation : 20 mn / Temps de pousse : 50 + 35 mn
Cuisson : 15 mn

450 g de farine - 25 cl de lait entier - 2 œufs
75 g de beurre mou - 25 g de levure de boulanger
70 g de sucre en poudre - 1 c. à café bombée de cardamome en poudre - grains de sucre (facultatif)

Faire tiédir le lait. Dans un bol, mélangez le lait avec la cardamone, 1 œuf, le sucre, la levure et 1 c. à café de sel. • Incorporez la moitié de la farine, mélangez et versez la farine restante, puis le beurre. • Pétrissez avec les mains jusqu'à ce que le mélange ne colle plus, ajoutez de la farine si nécessaire. Placez la pâte sous un linge et laissez-la lever 50 mn. • Formez une quinzaine de petites boules et posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant bien. Recouvrez de nouveau avec le linge et laissez reposer encore 35 mn. • Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. Badigeonnez les pulla avec l'œuf restant battu. Saupoudrez de sucre, enfournez env. 15 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

1





2



3



4

5



6





7



8

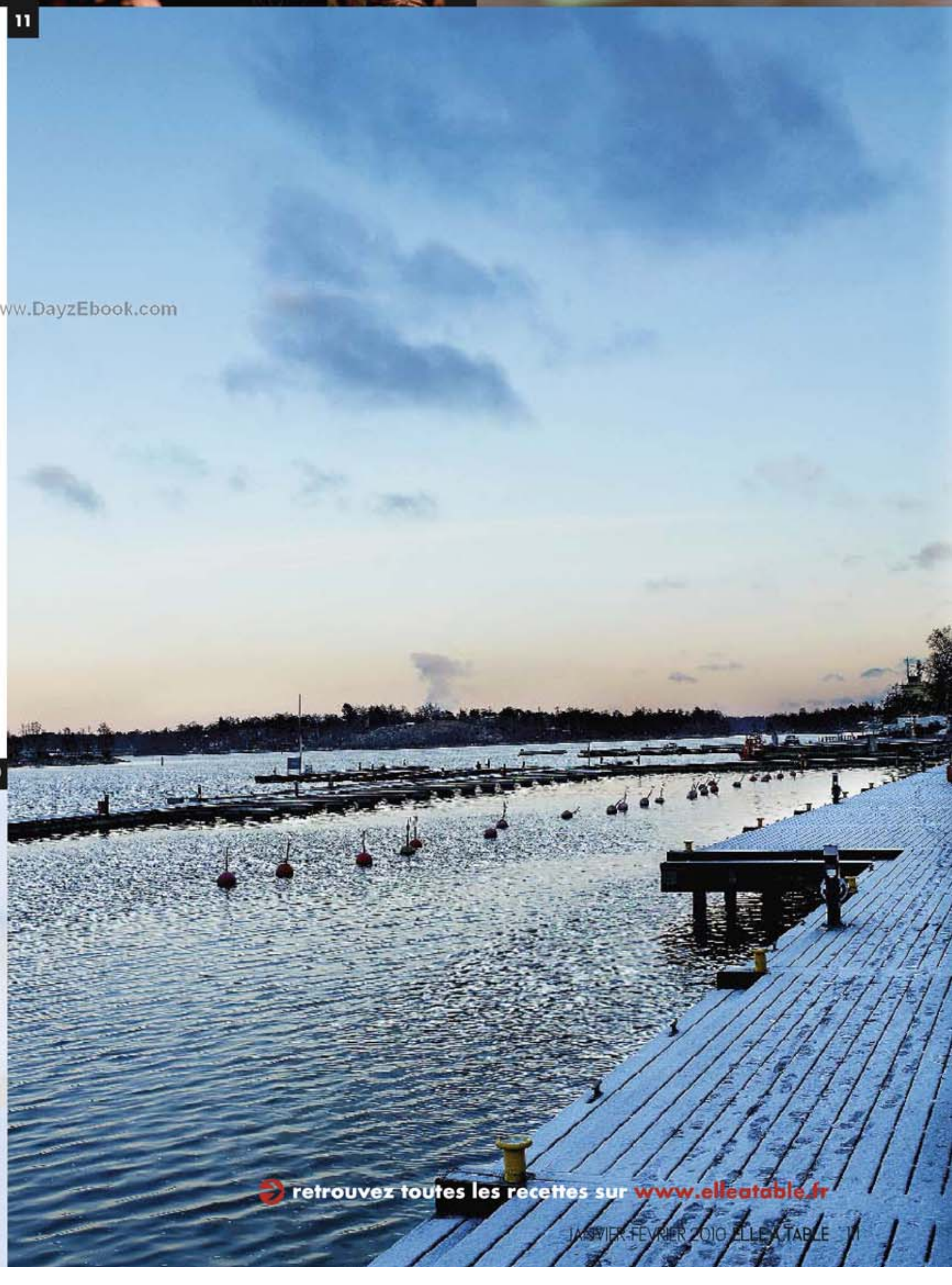


9



Page de gauche :
1. Loft, déjà quelques années de bouteille.
2. Comme une ambiance moscovite à la piscine Yrjonkadun Uimahalli.
3. Chez Liisa Saarni, on tanne le cuir de la tradition maroquinière en travaillant les peaux de poisson.
4. La suite de l'artiste Riiko Sakkinen à l'hôtel Klaus K.
5. Le sabot chic d'Hanna Sarén.
6. Juuri, la soucoupe volante d'Helsinki.
Page de droite :
7. Tallinn, aux portes de l'Europe de l'Est.
8. L'établissement Kosmo se donne du lustre.
9. Luomo, créatif.
10. Carma, émulsif.
11. De temps en temps sur la rade, comme un rappel de la forêt.

11



10



retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



Tallinn intra-muros

LES BONNES ADRESSES DE HELSINKI (ET TALLINN)

où dormir

> Hotel Haven
Unioninkatu 17, tél. 09 681 930.
www.hotelhaven.fi
Hôtel boutique tout juste ouvert sur la rade, agréable dans ses marbres blonds et bruns. Très cosy. Env. 150 € la double.

> Klaus K
Bulevardi 2, tél. 20 770 4700.
www.klauskhotel.com
Pour la suite décorée par l'artiste Riiko Sakkinen, une fresque murale en forme de robot plat de nouilles. Buffet pléthorique au petit-déjeuner. A côté, le resto italien Toscana ressemble à un décor bollywoodien. Env. 130 € la double.

> Hotel Best Western Katajanokka
Vyökatu 1, tél. 09 686 450.
www.bwkatajanokka.fi
Le site a hébergé une (fort belle) prison jusqu'en 2002. Réinsertion réussie pour cet Alcatraz sur Baltique, où chaque chambre occupe au moins l'équivalent de trois anciennes geôles.
Env. 90 € la Queen.

la cuisine créative, c'est par ici

> Carma
Ludviginkatu 3-5, tél. 09 673 236.
www.carma.fi

> Elviira
Punavuorenkatu 3, tél. 050 554 4050.
www.ravintolaelviira.f

> Farang
Ainonkatu 3, tél. 09 454 4212.
www.farang.fi
De retour de Sydney, le jeune chef Tomi Björck fait un malheur avec cette formule panasiatique.

Merci à Annaleena Soult, de Visit Finland, pour son aide précieuse.

Pour y aller

Avec Finnair, toutes les liaisons sur www.finnair.com

A lire

Le Guide du Routard Finlande, ainsi que Pologne et Capitales baltes, édition 2010, chez Hachette.

Pour appeler

Indicatif Finlande : 00358
Indicatif Estonie : 00372

> Luomo
Vironkatu 8, tél. 09 135 7287.
www.luomo.fi

> Postres
Eteläesplanadi 8, tél. 09 663 300.
www.postres.fi

> Juuri
Korkeavuorenkatu 27, tél. 09 635 732.
www.juuri.fi
Un resto de tapas finlandais. Quelques trouvailles, comme le saumon sauvage mariné aux airelles, enroulé sur une tranche de pain de malt.

plus classique, c'est par là

> Bellevue
Rahapajankatu 3, tél. 09 179 560.
www.restaurantbellevue.com
Depuis 1917, le meilleur restaurant russe en ville, excellents blinis.

> Fishmarket
Pohjoisesplanadi 17, tél. 09 1345 6220.
www.palacekamp.fi
Celui-là donne un sacré coup de fouet à la formule des cantines de poisson. Pas mal.

> Kosmo
Mechelininkatu 23, tél. 040 826 0607.
www.kosmo.fi
La vraie brasserie, où un gorille vous déleste de votre manteau en se faisant craquer le cou, puis vous envoie attendre dans une division de fauteuils sculptés l'irruption de la serveuse aux cheveux rouges.

> Loft
Yrjönkatu 18, tél. 09 4281 2500.
www.ravintolaloft.fi
Cuisine scandinave dans ses grandes largeurs. Joli cadre.

> Sundmans
Eteläranta 16, tél. 09 6128 5400.
www.royalravintolat.com/sundmans
L'un des meilleurs restaurants de poisson en ville. L'omble chevalier était tendrement fessu sous sa résille de charbon de bois.

> **Wellamo**
Vyökatu 9, tél. 09 663 139.
www.wellamo.fi
Planqué sous un pont, dans l'arrondi d'une tourelle Liberty. Spécialités internationales, comme la bouillabaisse.

pause-café/douceurs

> **Café Engel**
Aleksi 26, tél. 09 652 776.
www.cafeengel.fi
Joliment fatigué, face aux bulbes de la cathédrale luthérienne.

> **Chjoko**
Kluuvikatu 1. www.chjoko.com
Une confiserie tendance (macarons, sucettes en chocolat). Et à un numéro de là...

> **Fazer**
Kluuvikatu 3. www.fazercafe.fi
Café historique d'Helsinki, rétro et grand comme un hall de gare.

> **Ekberg**
Bulevardi 9. www.cafeekberg.fi
Belles pâtisseries sous les moulures : excellent Napoléon (nom local du millefeuille), boules de Berlin, gâteaux de carotte, meringues...

> **Gran Delicato**
Kalevankatu 34, tél. 09 694 04 03.
Meilleur café de la ville.

> **Regatta**
Merikannontie 10.
Un peu excentré, mais ne manquez pas le chocolat chaud sous les couvertures de ce petit chalet rouge.

> **Taikalamppu**
Torkkelinkatu 21 B.
Quand la propriétaire de cette « lanterne magique » n'enfourne pas ses gâteaux, elle tricote au crochet des tableaux qui évoquent l'univers d'un Soutine.

bars

> **A21**
Annankatu 21. www.a21.fi
Elu récemment meilleur bar à cocktails du monde pour sa carte longue comme le bras. Le dernier hotspot en ville.

> **Grotesk**
Ludviginkatu 10, tél. 10 472 100.
Joli bar sous des voûtes gothiques.

> **Juttutupa**
Säästöpankinranta 6. www.juttutupa.com
Pour une bière entre les pylônes gravés d'épis stylisés, les murs crème, les loupiotes orangées... Une institution, Lénine y avait déjà son rond de serviette.

spécialités à rapporter

> **Maatilatori**
Mannerheimintie 24, tél. 040 0300 654.
Super deli bio.

> **Marché couvert Kauppahalli**
Magnifique structure de fonte et de verre sur le port. On y a mangé une fameuse rémoulade d'écrevisses avec des pousses de petits pois sur du pain de seigle.

design/shopping

> **Antiquaire Diaha**
Yrjonkatu 16.
Belles pièces Art déco.

Kaunis Arki,
Mariankatu 17, tél. 09 622 4521.
ouvert de 16h à 18h.
Jolis services anciens, à côté du restaurant Luomo.

> **Iittala**
Pohjoisesplanadi 25, www.iittala.fi
L'art de la table à la finlandaise, un peu hors de prix (120 € la sauteuse, 10 € l'assiette d'entrée de gamme, and so on) : mais on y trouve des services dessinés pour le lancement de la compagnie Finnair, des couverts de Renzo Piano (le co-concepteur du Centre Beaubourg), des emportes-pièces de Aino Alto...

> **Design Forum**
Mannerheiminaukio 3, tél. 09 622 0810.
www.designforum.fi
L'organisme à l'origine du label Design District qui regroupe la plupart des créateurs de la ville. Showroom de jeunes créateurs. Cafétéria.

> **Galateia de Liisa Saarni**
Iso Roobertinkatu 35-37,
tél. 09 875 4702. www.galateia.fi
Après avoir étudié la maroquinerie, cette fille de pêcheur s'est mise à fabriquer des sacs en cuir de poisson, en particulier d'omble chevalier, un matériau grenu comme du serpent mais de couleur beige, et très résistant. Elle travaille aussi l'anguille, le poisson-chat, divers galuchats.

> **Hanna Sarén**
Friedrikinkatu 45. www.hannasaren.net
La créatrice de sabots en bois révélés par « Sex & the City ».

> **Vanhatapio**
Laivurinkatu 43, tél. 09 757 0263.
www.vanhatapio.fi
On y habille la célèbre pin-up girl Dita Von Teese avec des tenues de cocktails néo-forties. Les vêtements pour bébés en fibres végétales ont déjà séduit Cate Blanchett et la famille royale du Danemark.

> **Ivana Helsinki**
Uudenmaankatu 15, tél. 09 622 4422.
www.ivanahelsinki.com
Des robes en laine adaptées aux chutes de mercure.

à faire

> **Piscine Yrjonkadun Uimahalli**
Yrjönkatu 21, tél. 09 3108 7401.
Une splendeur rétro. Sauna.



Petits déj au Klaus K

> **Sauna Kotiharjun**
Harjutorinkatu 1, tél. 09 753 1535.
www.kotiharjunsauna.fi
Le sauna traditionnel au feu de bois.

> **Un concert dans l'église Temppeliaukio**
Lutherinkatu 3. www.hel2.fi/tourism
Ce temple a été creusé dans la roche au TNT. 22 km de lattes de cuivre spiralent autour de sa coupole. L'ensemble possède une belle acoustique.

et à Tallinn ?

> **The Three Sisters Hotel**
Pikk 71, tél. 630 6300.
www.threesistershotel.com
Le grand établissement hôtelier de la ville, membre des World Design Hotel. Excellent bar à vin au sous-sol.

> **Trattoria La Bottega**
Vene 4, tél. 627 7733. www.labottega.ee
Bel italien dissimulé derrière ce magnifique portail.

> **Café Joséphine**
Vene 16.
Assez dément ce salon de thé byzantin, avec ses fauteuils en damas, ses lampes lotus, son ambiance façon revue de Joséphine Baker.

> **Puu Ja Putuka Pood,**
Vene 6, tél. 56 90 55 90.
Quelques ustensiles de cuisine en bois. Super café juste en face.

> **Zizi,**
Vene 12 et Suur-Karja 2. www.zizi.ee
Des articles en lin, un tissu traditionnel en Estonie.

de retour à Paris

> **Kiva Boutique**
1-3, rue Léon Séché, 75015,
tél. 01 58 45 24 15.
www.kivaboutique.com
Nombreux produits alimentaires finlandais.

> **Estelle's Café**
47, rue Léon Frot, 75011,
tél. 01 40 24 01 24. www.estellescafe.fr
Cuisine très world à la finlandaise.

> **Les Mille Lacs**
240, rue du Faubourg Saint-Antoine,
75012, tél. 01 43 72 06 05.
www.lesmillelacs.com
Pour un plongeon dans la cuisine finlandaise traditionnelle.



ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Beatriz da Costa** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

PÂTE D'AMANDE « MAISON »

175 g d'amandes en poudre
(ou d'amandes entières décortiquées que vous réduirez en poudre)
175 g de sucre glace
30-35 g de blanc d'œuf

Mélangez les amandes et le sucre glace dans le bol d'un robot. • Ajoutez 30 g de blanc d'œuf progressivement en faisant tourner la « feuille » à vitesse moyenne. Si la pâte est un peu sèche, ajoutez les 5 derniers grammes de blanc d'œuf. • Terminez le pétrissage à la main : vous devez obtenir une pâte homogène. Ne la travaillez pas trop longtemps : les amandes risquent de « perdre » leur huile. • La pâte d'amande « maison » n'a pas tout à fait la même texture que celle « toute prête » du commerce mais elle sera sûrement plus riche en amandes ! Elle se conserve facilement 1 semaine au réfrigérateur.



PAN DI SPAGNA *(10 pers.)*

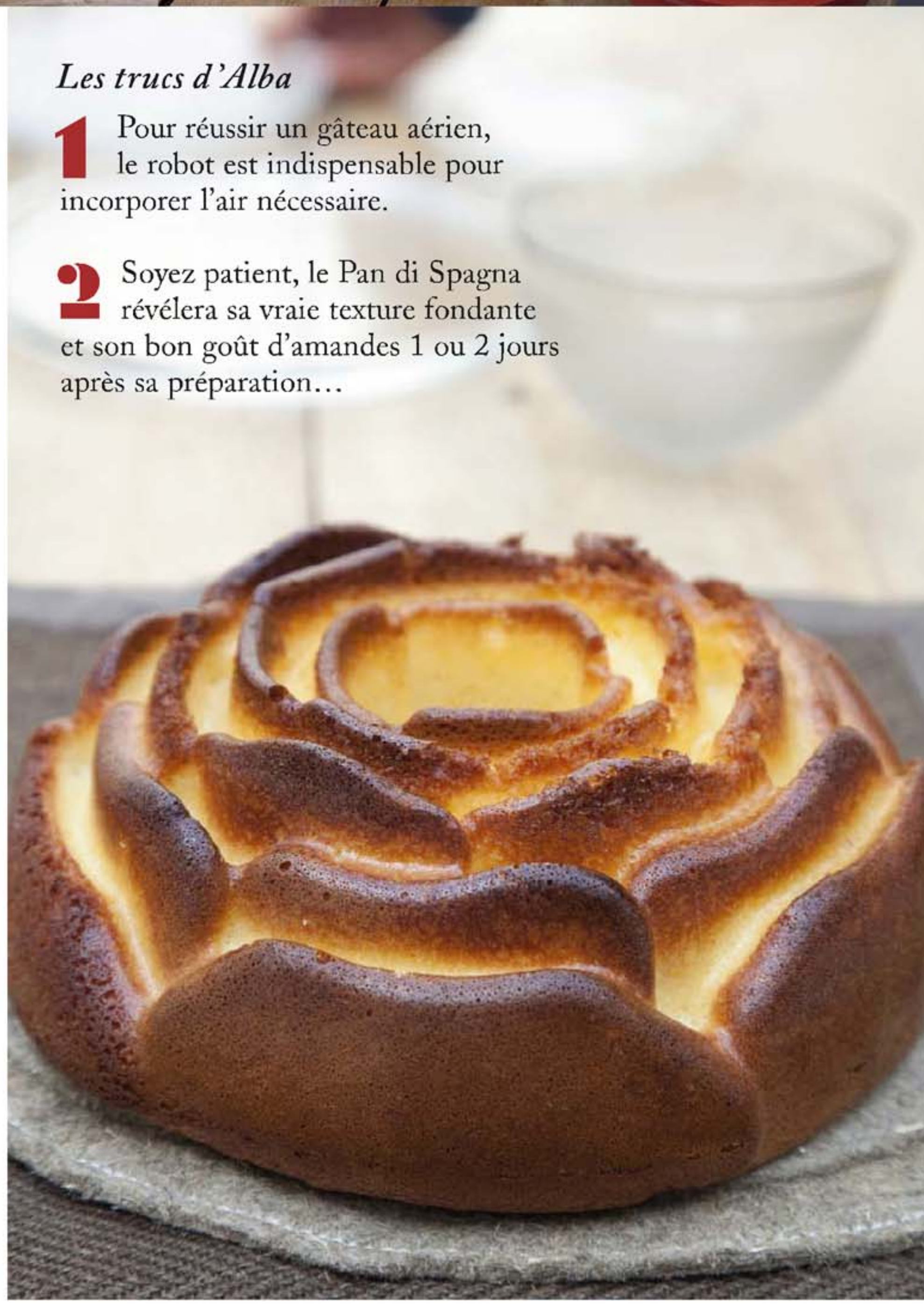
(GÉNOISE CHIC AMANDES ET ZESTE D'ORANGE, PARFUMÉE À LA FLEUR D'ORANGER)

Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

350 g de pâte d'amande de très bonne qualité (50 % d'amandes)
6 œufs biologiques
zeste de 1/2 orange non traitée
quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger
150 g de farine
1/2 c. à café de levure chimique
100 g de beurre doux de baratte
1 moule cannelé avec cheminée, en silicone

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Dans un bol, mélangez la farine et la levure. • Mettez la pâte d'amandes émiettée, le zeste d'orange et la fleur d'oranger dans la cuve du robot : assouplissez-la en faisant tourner le robot en première vitesse avec l'accessoire que l'on appelle « la feuille » (voir photo). Ajoutez les œufs l'un après l'autre. Travaillez le mélange pendant 5 mn puis remplacez la feuille par le fouet. Augmentez la vitesse progressivement et fouettez pendant 10 mn pour incorporer le maximum d'air : la préparation doit être très mousseuse et avoir la texture d'un sabayon. • Pendant ce temps, faites fondre le beurre. Ajoutez-y 1 c. à soupe de la préparation et mélangez. • Incorporez la farine avec une spatule en la saupoudrant progressivement au-dessus de la préparation. Mélangez lentement, du centre vers l'extérieur, en faisant tourner le bol entre vos mains. • Incorporez le beurre en filet, en mélangeant de la même façon. • Versez la préparation dans le moule, enfournez pendant 30 mn. • Vérifiez la cuisson : du bout des doigts, exercez une légère pression à la surface du Pan di Spagna ; la pâte, élastique et souple, retrouve rapidement son volume. • Laissez le gâteau tiédir avant de le démouler. • Laissez-le refroidir complètement puis enveloppez-le d'un film alimentaire et... patientez !

à table + **Délicieux au petit-déjeuner, au dessert avec une salade de fruit frais ou pour accompagner un bon café.**
> Vous pouvez remplacer la pâte d'amande par de la pâte de pistache, l'eau de fleur d'oranger par du rhum ou du pastis.
> Pour se procurer le moule fleur ou tout autre moule en silicone : www.patishop.fr



Les trucs d'Alba

1 Pour réussir un gâteau aérien, le robot est indispensable pour incorporer l'air nécessaire.

2 Soyez patient, le Pan di Spagna révélera sa vraie texture fondante et son bon goût d'amandes 1 ou 2 jours après sa préparation…

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr
Adresses p. 120



Daucy Délicieux Cuisinés du Soleil

Concoctées avec amour et savoir-faire par les cuisiniers Daucy, les quatre nouvelles recettes de légumes aux saveurs du Sud apportent le soleil sur vos tables toute l'année. Présentées dans un conditionnement créatif entièrement sérigraphié, les nouvelles « boîtes vertes » sont 100 % recyclables et jouent sur les couleurs franches et gaies pour donner le ton d'une nouvelle ère dans les linéaires de la grande distribution. Confit de ratatouille, Confit de courgettes, Caponata d'aubergines et Pistou de légumes, env. 2,40 €, dans les grandes et moyennes surfaces. Plus d'infos sur les valeurs de la marque sur **www.daucyculture.fr**



Ferrero Rondnoir, un coffret de perles chocolatées divines

Cœur croquant de chocolat noir enrobé de gaufrette croustillante et d'une subtile progression de saveurs chocolatées, Rondnoir vous propulse dans une expérience de gourmandise unique dans laquelle s'épanouissent les plaisirs des sens. Coffret Rondnoir, 24 pièces, en vente dans les grandes et moyennes surfaces, au prix conseillé de 7 €. Infos sur **www.ferrero.com**



Dourthe Noblesse et élégance de la Grande Cuvée

Propriétaire de Châteaux réputés, Dourthe est un producteur de référence en Bordeaux haut de gamme. L'amateur de grands vins peut avec confiance retrouver dans les vins de la gamme Dourthe la Grande Cuvée, la vraie noblesse des appellations réputées, Bordeaux, Médoc et Saint-Emilion, dont l'élégance et la finesse sont saluées par toute la presse. Vins Dourthe disponibles en grandes surfaces. Infos au **05 56 35 53 00**.



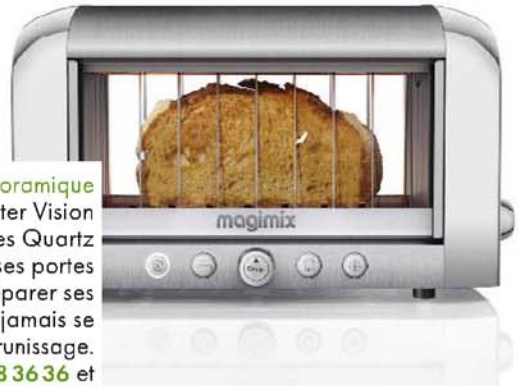
Veuve Clicquot Sublime Sakura Collection

Associée au renouveau de la vie reprenant son élan vital au printemps, symbole de beauté éphémère, la fleur de cerisier évoque avec perfection les valeurs Veuve Clicquot : plaisir de se donner aux instants magiques, uniques, ouverture à l'imprévu, à la douceur amoureuse. Sakura Jaket rosé, 45 env. Sakura Box rosé, 50€ env. chez les cavistes. **www.veuve-clicquot.com**



Cuisinart —Griddler, un ingénieux plan de cuisson multifonction

Avec son jeu de plaques amovibles, le Griddler Cuisinart cumule les fonctions gril, plancha, barbecue, et permet aussi de réaliser des croque-monsieur, des panini et des gaufres. Utilisable en intérieur comme en extérieur, il séduit les amateurs d'une cuisine saine, rapide et diététique, puisque la cuisson peut se faire sans adjonction de graisse. Griddler Cuisinart (et livre de recettes de Paul Bocuse, « Sur le vif » offert), 169,50 €, plaques à gaufres, 45 €. Points de vente sur **www.cuisinart.com**



Magimix Premier toaster à vision panoramique

A la pointe du design et de l'innovation, le toaster Vision révolutionne l'art de griller le pain. Ses tubes Quartz infrarouge grillent le pain avec homogénéité, ses portes vitrées à double paroi isolante permettent de préparer ses toasts exactement comme on les aime et sans jamais se brûler. Fonctions décongélation, contrôle du brunissage. Toaster Vision, 250 €. Infos lecteurs au **01 43 98 36 36** et liste des dépositaires Magimix sur **www.magimix.com**

ELLE à table PASSIONS

SALÉS OU SUCRÉS, DE SAVOUREUX FROMAGES ET FAISSELLES «MAISON»



Un goût authentique du fait maison, un coût nettement plus économique, une variété de saveurs, des produits 100 % naturels, autant de bonnes raisons d'adopter sans plus attendre cette nouvelle machine. En un tour de main vous réalisez des fromages blancs, des faisselles, des fromages secs... Programmable jusqu'à 15 heures, elle s'arrête automatiquement et vous offre une grande précision avec son écran électronique. Livrée avec une grande et 4 petites faisselles, elle vous permet d'adapter vos recettes et vos présentations. Base thermoplastique, bandeau aluminium, couvercles et cercle en polypropylène. Livrée avec 1 grande faisselle 1,5 L et 4 petites 0,25 L. Système d'égouttage des faisselles breveté. Puissance 6 W. Ø 23,6 x H. 18 cm.

La fromagère Lagrange LAK01T506 59,90 €
dont 0,50 € d'éco participation
1 grande faisselle supplémentaire LAK01T507 14,90 €
4 petites faisselles supplémentaires LAK01T508 14,90 €

CRUMBLE LÉGER AUX FRUITS ROUGES (Pour 4 personnes)

- [illegible] sablés bretons
- 1 litre de lait entier UHT
- 6 gouttes de présure
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc (en faisselle) du commerce
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- Une barquette de framboises
- Une barquette de myrtilles
- Une barquette de mûres
- Une barquette de groseilles

Confectionnez votre fromage blanc onctueux la veille : Mélangez énergiquement le fromage blanc avec le lait UHT entier. Ajoutez les 6 gouttes de présures et mélangez délicatement. Versez le mélange dans la grande faisselle de la fromagère. Mettez la fromagère en route pour 12h de chauffe. Une fois le cycle terminé, retirez la faisselle et videz le petit lait contenu dans le pot. Mettez la faisselle en position haute d'égouttage du fromage jusqu'au moment de servir. Un peu avant de servir, mélangez énergiquement le fromage blanc avec le sucre en poudre dans un grand récipient. Ecrasez les sablés puis disposez les au fond de chacune des verrines. Ajoutez le fromage blanc sucré puis les fruits rouges. Vous pouvez agrémenter d'un coulis de fruits rouges servi à part ou par dessus les fruits.









Design graphique : de stijl - Photos non contractuelles

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : de 9h à 20h sauf le samedi de 9h à 18h **N° Indigo 0 825 08 40 04** - **DE L'ÉTRANGER :** +333 59 56 71 49 - **Paiement par CB uniquement.**

COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE - PASSIONS BP 30657 59061 ROUBAIX cedex 01, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP **INTERNET : www.ellepassions.com**

BON DE COMMANDE

N° de client : ______

Nom : ______ Prénom : ______

Adresse : ______

Ville : ______ Code postal : ______

Tél : ______ E-mail : ______

☐ **Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :**

Produit	Références	Quantité	Coloris	Prix unitaire	Prix total
La fromagère Lagrange	LAK01T506			59,90 €	€
1 grande faisselle	LAK01T507			14,90 €	€
4 petites faisselles	LAK01T508			14,90 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAK01FC00BC			11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAK01EC0400			5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAK01EC0300			7 €	€
5 casseroles micro-ondes	LAK01E574			14,90 €	€
1 boîte fiche recette	LAK01EC00LBC			~~23,90 €~~	€
Frais d'envoi *(Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)*					+7,50 €
		Total en euros			€

Offre valable jusqu'au 08/04/2010

Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* **:**

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre

N° CB : ______

Date de validité : ______ Clé de contrôle : ______ *(3 chiffres au dos de la CB)*

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :



OFFRE SPÉCIALE
1 boîte + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~



■ **5 casseroles micro-ondes** avec couvercle équipé d'une soupape. 1100, 600, 400 et 2 x 200 ml. LAK01E574 14,90 €

LAK01

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non

Date de naissance : ______

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1[re] Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Pasco de Floris (SR) - Natacha Arnoult - Julien Bouré - Michel Creignou - Clotilde Dusoulier - Frédérique de Granvilliers Stéphanie Huré - Marie Leteuré - Véronique Liégeois Claude Malbec - Elodie Rambaud - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Label Claude Hovhanessian Gandillon, Directrice
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché,
assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
L. Félix-Faure - N. Sacher

Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Séverine Boutry, Directrice Commerciale
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Sophie Lefèvre-Tantet - Delphine Minor
Emmanuelle Hermant - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur Général des rédactions : Christian de Villeneuve
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés. Pré-presse : Hafiba.
Imprimé en France par Printed Alliance
53000 Laval
Dépôt légal : 1[er] trimestre 2010.
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0309 K 78786.
RCS Nanterre B 324 286 319.

cim contrôle 2008 — OJD PRESSE PAYANTE 2008

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 02 77 63 11 06.
e.mail : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 02 77 63 11 06.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

INDEX DES RECETTES







Le picto renvoie à nos fiches-recettes, p. 122

ENTREES

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

POISSONS ET CRUSTACÉS

VIANDES ET ŒUFS

DESSERTS-FROMAGES

DIVERS ET BOISSONS

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé
A consommer avec modération.

retrouvez toutes les recettes sur **www.elleatable.fr**

Erratum

La photo du gâteau chocolat-caramel beurre demi-sel est apparue deux fois sur la page 106 de notre numéro de Noël, faisant du même coup disparaître celle de la bûche aux poires, jus de grenade crème de vanille. Les voici réunies.



BÛCHE AUX POIRES, JUS DE GRENADE, CRÈME VANILLE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 20 mn / Cuisson : 50 mn / Au frais : 4 h

1 pâte de base - 4 poires - 50 g de sucre
1 gousse de vanille - 2 ou 3 grenades
250 g de mascarpone
2 pots de Danette vanille
50 g de sucre glace

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Faites cuire la pâte de base dans un moule à cake beurré pendant 40 à 50 mn au four. Laissez refroidir le cake sur une grille. • Coupez les grenades en deux et pressez leur jus avec un presse-agrumes. • Pelez les poires, coupez-les en deux, retirez leur cœur. Mettez-les dans une casserole avec le jus des grenades, la vanille fendue en deux et le sucre et faites-les cuire sur feu moyen environ 15 mn. Laissez refroidir. • Mélangez au fouet le mascarpone avec le sucre glace et les Danette. • Coupez le cake en 4 bandes dans l'épaisseur, tapissez le moule à cake de film plastique, puis reconstituez le cake en intercalent les couches de crème et les poires égouttées et coupées en lamelles. • Rabattez le film en serrant un peu, puis mettez au frais 4 h. • Vous pouvez faire réduire un peu le sirop de cuisson des poires et le servir avec la bûche coupée en tranches.

Beau & Bon

OUVERTURE p. 5-6

Sauteuse Neopan, en vente sur le site www.neopan.fr - Distribué en France par Searthlife, tél. 04 68 60 25 20.

2010, L'ANNÉE DE TOUS LES GOURMETS p. 8

Angélina, points de vente au 01 42 65 62 03.
Dalloyau, adresses sur www.dalloyau.fr
Gérald Passédat, vente en ligne sur www.passedat.fr
KitchenAid, points de vente 0939 320 500.
Miel et une tentation, vente en ligne sur www.mieletunetentations.com
Monin, vente en ligne sur www.moninshopping.com
Quai Sud, points de vente 04 94 00 60 20.
ScrapCooking©, vente en ligne sur www.scrapcooking.fr
Terre Exotique, vente en ligne sur www.terreexotique.com
Tupperware, www.tupperware.fr

Dégustation de cupcakes

La Grande Epicerie de Paris, 38, rue de Sèvres, 75007 Paris, tél. 01 44 39 81 00.
ChezBogato, 7, rue Liancourt, 75014 Paris, tél. 09 61 05 04 00.
Rose Bakery, 30, rue Debelleyme, 75003 Paris, tél. 01 49 96 54 01 et 46, rue des Martyrs, 75003 Paris, tél. 01 42 82 12 80.
Synie's cupcakes, 23, rue de l'Abbé Grégoire, 75006 Paris, tél. 01 45 44 54 23.
Cupcakes Factory, cupcakes personnalisables, www.lacupcakesfactory.fr - tél. 06 20 70 12 46.
Cupcakes & Co, 25, rue de la Forge Royale, 75011 Paris, tél. 01 43 67 16 19.
Berko, 23, rue Rambuteau, 75004 Paris, tél. 01 40 29 02 44.

LES AVENTURES DE CLOTILDE p. 16

Site de Clotilde Dusoulier chocolateandzucchini.com

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER p. 22

Cours de pâtisserie avec C. Felder
A Paris, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, Bois de Boulogne, 75116. Inscriptions et renseignements au 01 40 67 99 05, sur www.jardindacclimatation.fr (rubrique Ateliers Parents) et sur www.christophe-felder.com
A Strasbourg, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000. Réservation au 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.

BLACK QWEHLI p. 24

La Grande épicerie de Paris, tél. 01 44 39 81 00. www.lagrandeepicerie.fr
La Marée d'Armor, 28, rue Clerc, 75007 Paris, tél. 01 45 51 61 78.
L'Espadon, au Carré la Marée du Marché de Versailles, 78000 tél. 01 39 53 82 14.
Les Galets d'Etretats, 1, rue Bois-le-Vent, 75016 Paris, tél. 01 45 25 34 24.
Poissonnerie du Dôme, 4, rue Delambre, 75014 Paris, tél. 01 43 35 23 95.

En cuisine

STYLE NÉO-CLASSIQUE p. 28

Think & More, tél. 01 40 26 18 51 et www.thinkandmore.com
Muji, tél. 01 42 71 08 14 et www.muji.com
Merci, tél. 01 42 77 01 90 et www.merci-merci.com

ARAKÉ-ROBUCHON, MARIAGES DE CONSOMMÉS p. 42

Muji, tél. 01 42 71 08 14 et www.muji.com

LES LÉGENDES DU ROC p. 46

Isabelle de Margerie, tél. 01 40 40 75 87.
Gargantua, tél. 01 42 78 96 47.
Christiane Perrochon, www.christianeperrochon.com.
The Collection, tél. 01 42 77 04 20.

CUISINE PLACARD p. 56

Ressource Marchand de couleur, tél. 01 42 22 58 80.

GRANOLA, CASSEZ LA GRAINE p. 56

Muji, tél. 01 42 71 08 14 et www.muji.com
The Collection, tél. 01 42 77 04 20.

À table !

PARIS BEST p. 62

La Tête dans les olives, boutique, 2, rue Sainte Marthe, 75010 Paris, tél. 09 51 31 33 34. www.latetedanslesolives.com
My Little Paris, ww.mylittleparis.com
Atelier Belart Création, www.atelierbelartcreation.com
Côté Pierre, www.cotepierre.com
Fog Linen Work, www.foglinenwork.com
Mud Australia, www.mudaustralia.com
Rina Menardi, www.rinamenardi.com

MY BEAUTIFUL SUPÉRETTE p. 68

L'Arpège, 84, rue de Varenne, 75007 Paris, Réservation au 01 47 05 09 06 ou arpege.passard@wanadoo.fr.

L'ART DE LA TABLE p. 74

Son fleuriste

Fleurs d'Auteuil, 103, bd de Montmorency, Paris 75016, tél. 01 40 71 61 61. www.fleursdauteuil.fr Choix superbe de fleurs.

Ses adresses gourmandes

Goumanyat & son royaume, 3, rue Charles-François Dupuis, Paris 75003, tél. 01 14 78 96 74. Pour son huile essentielle de bergamote.
Idea Vino, 88, av. Parmentier, 75011 Paris, tél. 01 43 57 10 73. Cave italienne et épicerie fine. J'y achète l'alcool de myrte.
Fromagerie chez Virginie, 54, rue Damrémont, Paris 75010, tél. 01 46 06 76 54. Pour leurs fromages dont leur brousse.

Ses vins

Château Bellevue-Gazin 2004, 33390 Plassac, tél. 05 57 42 02 00.
Château les Grands Chênes 2006 Grands vignobles Bernard Magrez, tél. 05 57 26 38 38.

Ses restaurants

Cru, Marie Steinberg, Village Saint-Paul, 7, rue Charlemagne, Paris75004, tél. 01 40 27 81 84. Chic et branché.
Le Barricou, 1, bd du temple, Paris 75003, tél. 01 42 72 20 53. Adresse de quartier avec plats sympa pas chers, bons vins, accueil extra.
Café Moderne, 40, rue Notre-Dame-des-Victoires, Paris 75002, tél. 01 53 40 84 10. Superbe carte du talentueux Jean-Luc Lefrançois.

Son show room : Créations sont à découvrir au **show-room Tetrel Déco,** Village Saint-Paul, 17, rue Saint-Paul, Paris 75004, tél. 01 43 79 02 37. www.tetreldeco.com

Ses adresses déco

Brocante Troc et Puces, S.-C., 1, rue du marché Popincourt, Paris 75011, tél. 01 43 14 60 00. Pour ses verres anciens.
Christophe, rue Royale, Paris 75 008, tél. 01. Pour leurs bougeoirs notamment.
Gargantua, www.gargantua.ch Pour ses assiettes à dessert chocolat.
Habitat, numéro lecteurs Habitat : 0826 107 207.
Home Autour du Monde, rue des Francs Bourgeois, Paris 75004
Les Curieuses, Cabinet de décoration, 4, rue Oberkampf, Paris 75011, tél. 01 47 00 97 65. Vaisselle japonisante de Isabelle de Margerie.
Moïa Concept design, 59, rue des Francs Bourgeois, Paris 75004, tél. 01 44 78 03 52. Chemins de table et ronds de serviette cuir.
Succulent Paris - Parcours Culinaire de Paris, créé par Aurélie Mahoudeau et Marion Willard. www.succulent-paris.com
Tapas espagnoles, coach culinaire espagnole, Gwenaëlle Bonete, tél. 06 08 45 09 76, Paris 75020.

C'EST DE LA TRISH p. 80

Frenchie, 5, rue du Nil, 75002 Paris, tél. 01 40 39 96 19.

CHINON LES HOBEREAUX DE LA LOIRE p. 86

Château de Coulaine, infos au 02 47 98 44 51.
Clos de l'Echo Couly-Dutheil, infos au 02 47 97 20 20.
Clos Guillot Bernard Baudry, infos au 02 47 93 15 79.
Coteau de Noiré Philippe Alliet, infos au 02 47 93 17 62.
Domaine Frédéric Hardouin,

infos au 02 47 93 13 17.
Domaine Grobois, infos au 02 47 58 66 87.
Domaine Léon Angélique,
infos au 02 47 58 92 70.
Domaine Wilfrid Rousse,
infos au 02 47 58 84 02.
Les Varennes du Grand Clos Charles Joguet, infos au 02 47 58 55 53.
Pierre et Bertrand Couly,
infos au 02 47 93 43 97.

ROUGES PLAISIR p. 88

Fleurie

Clos de la Roilette, tél. 04 74 69 84 37.
Clos des Garants, tél. 04 74 69 80 01.
Domaine Jean-Marc Després,
tél. 04 74 69 81 51.
Domaine du Point du Jour,
tél. 04 74 69 82 93.
Domaine du Haut Poncié,
tél. 04 74 04 16 06.
Domaine Aucoeur, tél. 04 74 04 22 10.
Domaine de Robert, tél. 04 74 04 12 11.
Domaine des Marrans, tél. 04 74 04 13 21.
Domaine des Terres Dorées,
tél. 04 78 47 93 45.
Domaine du Vissoux, tél. 04 74 71 79 42

Givry

1er Cru Champs Lalot, tél. 03 85 44 36 73.
Champ Lalot Michel Sarrazin et Fils,
tél. 03 85 44 30 57.
Domaines Devillard, www.millesima.com
Clos Jus Chofflet Valdenaire,
tél. 03 85 44 34 78.
Domaine Clos Salomon, tél. 03 85 44 32 24.
Joseph Drouhin 2007, tél. 03 80 24 68 88.
Louis Latour 2007, tél. au 03 80 24 81 00.
Marinot Verdun 2008, tél. 03 85 49 67 19.

Bordeaux Rive droite

Château Vrai Canon Bouché 2007,
tél. 05 53 24 18 43.
Fronsac Château La Dauphine 2006,
sur www.chateauclassic.fr
Les Chemins de La Croix du Casse 2006,
chez Borie-Manoux, tél. 05 56 00 00 70.
Château La Pointe 2006,
sur www.savourclub.fr
Plaisir du Château Siaurac 2006,
sur www.75cl.com
Château L'Armont 2006, tél. 05 57 24 98 84.
Château L'Arrosée 2006,
sur www.fr.chateauonline.com
Clos des Jacobins, tél. 05 57 24 70 14.
Fleur de Fonplégade, chez les cavistes.

AÏSSA MAÏGA CÔTÉ CAVE, p. 92

Ses vins préférés

Champagne Brut Veuve-Clicquot,
tél.03 26 89 54 40.
Château La Varière Jacques Beaujeau,
tél. 02 41 91 22 64.
Château Le Bernet, en vente dans les magasins Champion et Carrefour market.
Château Minuty, tél. 04 94 56 12 09.
Domaine Henry Pellé, tél. 02 48 64 42 48.
Seigneur de Fontimple 2008, Vignerons de Caractère, tél. 04 90 65 84 54.

Ses restaurants

Le Benkay, 61, quai de Grenelle, 75015 Paris, tél. 01 40 58 21 26.
Family Affair, 24, rue Montorgueil, 75001 Paris, tél. 01 40 26 40 73.
Le Georges, 19, Rue Beaubourg, 75004 Paris, tél. 01 44 78 47 99.
Le Louvre Ripaille, 1, rue Perrault, 75001 Paris, tél. 01 42 97 49 91.
Moussa l'Africain, 25, avenue Corentin Cariou, 75019 Paris, tél. 01 40 36 13 00.
Sole Caffe e Cucina, 1, av. Trudaine, 75009 Paris, tél. 01 42 81 11 34.

CUISINE MODÈLE RÉDUIT p. 96

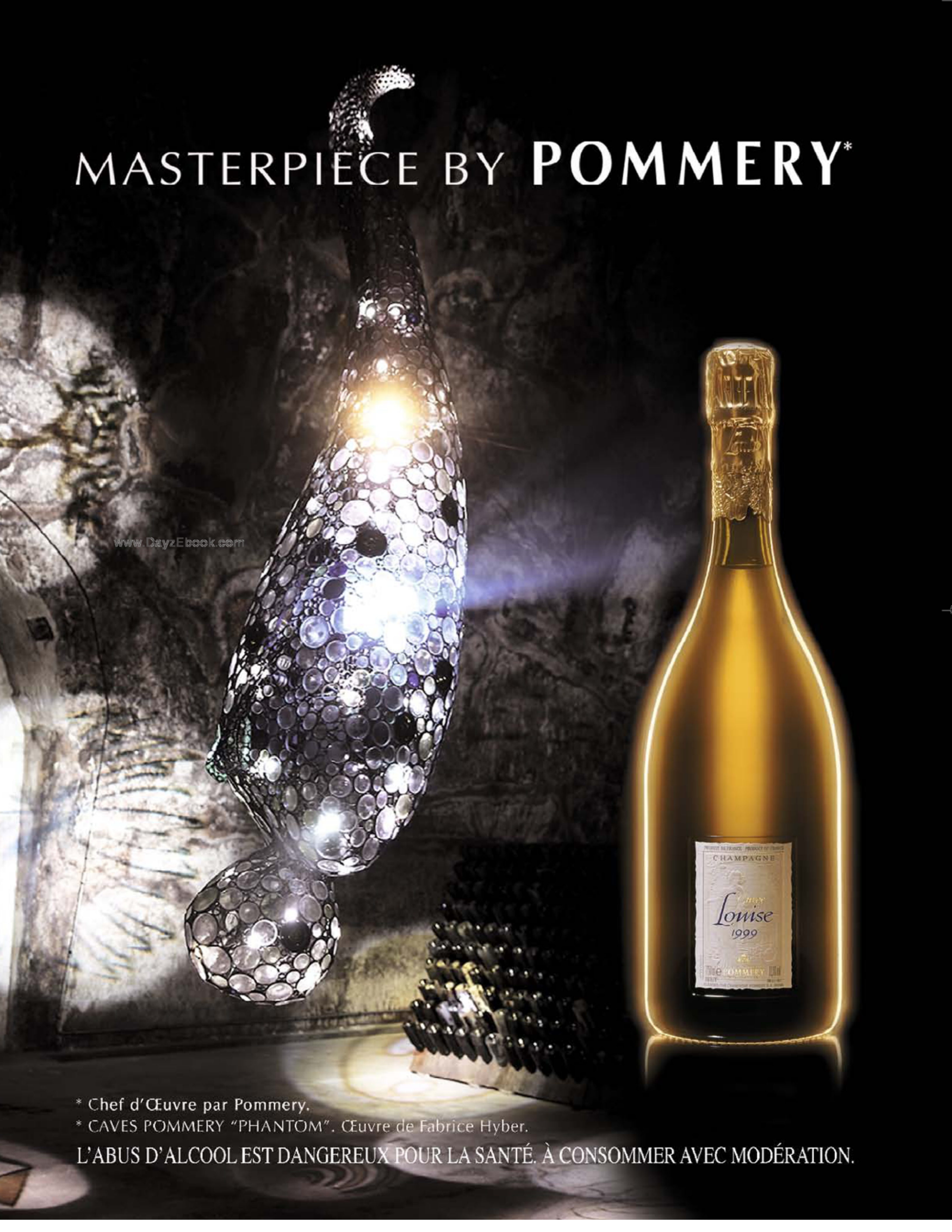
Dentelle & Ribambelles, 6, rue des Trois Frères, 75018 Paris, tél. 01 42 54 20 72.
Ariston, infos lecteurs au 0 892 70 75 55.
Avintage, infos lecteurs au 04 91 91 73 14.
Brandt, infos lecteurs au 0 892 02 88 01.
Bosch, infos lecteurs au 0 892 69 80 10.
Candy, infos lecteurs au 02 48 55 80 81.
Electrolux, infos lecteurs au 0 890 710 344.
KitchenAid, infos lecteurs
au 09 69 32 05 00.
Miele, infos lecteurs au 09 74 50 10 00.
Neff, infos lecteurs au 0 892 698 210.
Rosières, infos lecteurs au 02 48 55 80 82.
Siemens, infos lecteurs au 0 892 698 110.
Scholtès, infos lecteurs au 0 892 70 75 55.
Whirlpool, infos lecteurs au 0 892 700 150.

Evasion

ALBA PEZONE p. 114

Parole in cucina, 14, bd Ornano, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13. www.paroleincucina.com

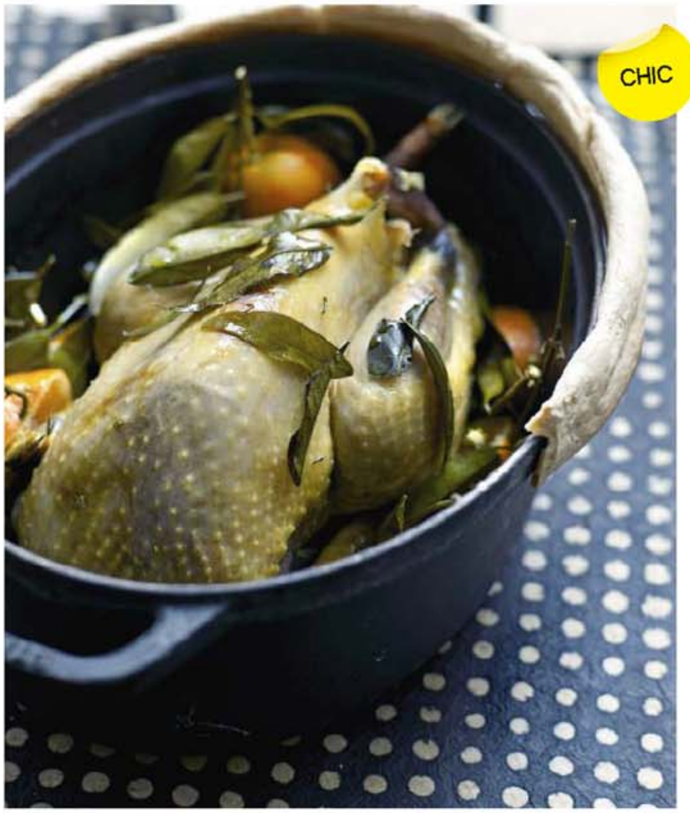

Coffret cadeau
ELLE
à table
Je crois bien que j'ai trouvé la recette du bonheur. Articles d'art de la table, ateliers culinaires, repas gourmands... Le coffret cadeau ELLE à table donne faim de découvertes. Avec plus de **60 coffrets cadeaux** dès 24,90 €, WONDERBOX exauce tous les vœux : week-end, gastronomie, bien-être, sport... et vous propose 8000 façons de rendre vos proches plus heureux. Coffrets cadeaux en vente chez Fnac, Cultura, Virgin, Espace Culturel Leclerc, Monoprix, Auchan... et sur **www.wonderbox.fr**
WONDERBOX
Réalisateur de rêves
ELLE est une marque de Hachette Filipacchi Presse S.A., Paris, France. MULTIPASS SARL - Capital social 35 820 € - RCS Paris 479 678 153 - 34 av. des Champs Elysées 75008 PARIS - LI 075 08 0037
Groupe WONDERBOX SAS - Capital social 11 250 000 € - RCS Paris 508 244 548
Crédit photo : Corbis


MASTERPIECE BY POMMERY*
CHAMPAGNE
Louise
1999
POMMERY
* Chef d'Œuvre par Pommery.
* CAVES POMMERY "PHANTOM". Œuvre de Fabrice Hyber.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

P

PINTADE AU FOUR AVEC SA SAUCE AU SAVAGNIN ET AU POULSARD

ELLE À TABLE N° 68



P

SALSA AU PESTO ET SPAGHETTATA MINUTE

ELLE À TABLE N° 68



D

GALETTES DE GRANOLA ET LAIT RIBOT

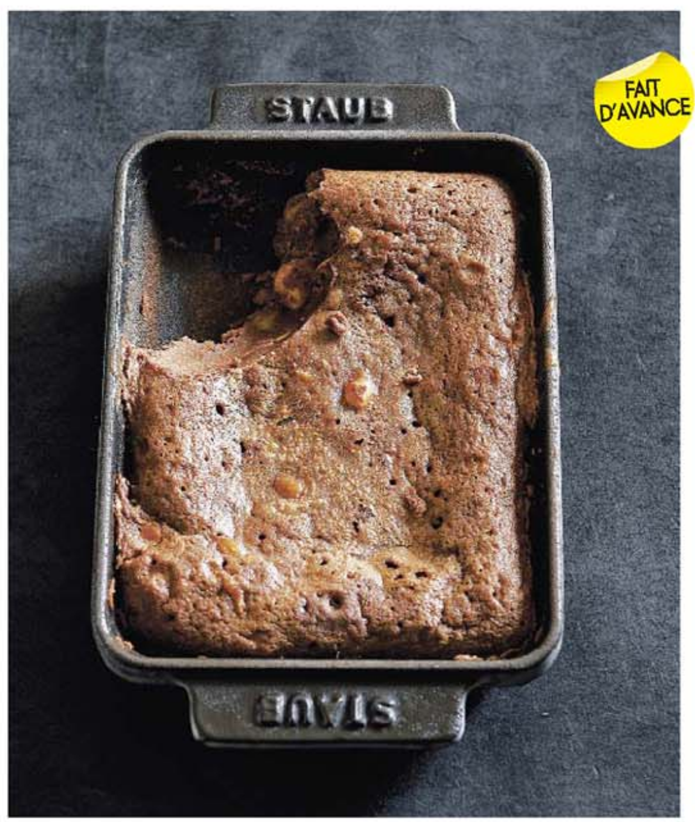
ELLE À TABLE N° 68



D

FONDANT AUX NOISETTES

ELLE À TABLE N° 68



Plat - Facile - Bon marché

SALSA AU PESTO ET SPAGHETTATA MINUTE

(4 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn environ

400 g de spaghetti de blé dur
2 bouteilles de 33 cl de salsa lesta (coulis de tomate corleone cuit avec aubergine, basilic, oignon de partanna)

Pour le pesto de Laura

2 bottes de basilic frais
2 bottes de menthe fraîche
1 gousse d'ail rose des Nicolino
huile d'olive extra-vierge de la nocellara de Marco

1 Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et versez les spaghetti. Laissez-les cuire selon le temps indiqué sur l'emballage.
2 Ecrasez dans un mortier le basilic, la menthe, l'ail avec un peu d'huile jusqu'à obtenir une consistance unie, et réservez.

3 Réchauffez les deux bouteilles de sauce tomate prêtes à l'emploi. Versez une demi-louche d'eau des spaghetti dans le pesto, mélangez. Ajoutez le pesto dans la sauce tomate, mélangez pour obtenir une sauce homogène.

à table + **Vous trouverez l'huile extra-vierge de la nocellara de Marco, aux notes de pomme verte et herbacée, et le coulis de tomate corleone à la boutique La Tête dans les olives, 2, rue Sainte-Marthe, 75010 Paris, www.latetedanslesolives.co**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Plat - Facile - Bon marché

PINTADE AU FOUR AVEC SA SAUCE AU SAVAGNIN ET AU POULSARD

(4 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 50 mn

1 pintade fermière
3 clémentines non traitées avec leurs feuilles
300 cl de Macvin du Jura Jacques Tissot ou un vin jaune
huile d'olive

1 Préchauffez le four sur th. 5-6/160°. Placez la volaille entière dans une cocotte beurrée et ceinturez-la avec les clémentines coupées en deux et leurs feuilles. Scellez la cocotte avec une pâte formée d'un mélange de farine et d'eau. Quand la cocotte est scellée hermétiquement, mettez-la au four 50 mn.
2 Pendant la cuisson de la pintade, préparez la sauce : portez à ébullition le Macvin du Jura (ou le vin jaune mais il n'aura pas la même puissance) pour en atténuer l'acidité. Patientez 2 mn après la première ébullition. Versez le vin dans un mixeur et montez en sauce avec 100 g de beurre demi-sel (ajustez avec un peu de beurre doux si le résultat s'avère trop salé). Quand la préparation prend la consistance d'un jus, ajoutez un filet d'huile d'olive non filtrée.
3 Après la cuisson de 50 mn au four, laissez reposer 50 mn hors du four dans la cocotte lutée. Servez la pintade découpée, entourée des clémentines, avec la sauce à part.

à table + **Pour luter votre cocotte, mélangez 200 g de farine avec 10 cl d'eau.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Dessert - Facile - Bon marché

FONDANT AUX NOISETTES

(6 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

200 g de chocolat au lait
50 g de Maïzena
100 g de sucre
100 g de beurre
100 g de noisettes entières
4 œufs - zeste** de 1 orange

Matériel

1 moule à fondant de 20 x 15 cm

1 Faites fondre le chocolat au lait avec le beurre au bain-marie*.
2 Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez la Maïzena. Ajoutez ensuite tous les ingrédients (chocolat, noisettes, zeste d'orange émincé).
3 Versez le mélange dans un plat préalablement beurré et fariné, faites cuire environ 10 mn à th. 5-6/160°. Laissez refroidir avant de servir (la texture du moelleux dépendra du temps de cuisson).

Bain-marie :* **mode de cuisson consistant à placer un récipient rempli d'ingrédients dans un autre plus grand rempli d'eau bouillante.



***Zester :* **enlever la peau sur 1 mm d'épaisseur des oranges, citrons... Le zeste ne doit pas comporter de partie blanche, mais juste l'écorce du fruit.**

Cette recette est extraite du livre des éditions Marabout : « 365 Bonnes raisons de passer à table » de Stéphane Reynaud, photos Marie-Pierre Morel, illustrations José Reis de Matos.

Petit-déjeuner ou goûter - Facile - Bon marché

GALETTES DE GRANOLA ET LAIT RIBOT

(12 galettes environ) Préparation : 5 mn / Cuisson : 20 à 30 mn

1 bol de lait fermenté
100 g de flocons d'avoine
50 g de miel
50 g de cassonade
20 g de graines de sésame
20 g d'amandes effilées
1 c. à soupe d'huile de tournesol
6 c. à soupe d'eau

1 Mélangez dans un peu d'eau les flocons d'avoine, le miel, la cassonade, les graines de sésame, les amandes effilées et une cuillerée d'huile de tournesol, pour former une pâte.
2 Etalez-la finement sur un tapis de cuisson en silicone ou sur un papier sulfurisé et faites cuire 20 à 30 mn au four, sur th. 5/150°.
3 Brisez des morceaux de galette et mangez-les avec un verre de lait fermenté.

à table + **Vous pouvez ajouter à la pâte des raisins, des cranberries ou des dés d'abricots séchés.**

Photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

E

HUÎTRES CHAUDES AU SABAYON

ELLE À TABLE N° 68



P

CRÊPINETTES ASIATIQUES

ELLE À TABLE N° 68



D

FINES HERBES EN TEMPURA GRANITÉ CITRON ET CITRON VERT

ELLE À TABLE N° 68



D

PAIN IRLANDAIS

ELLE À TABLE N° 68



Plat - Facile - Bon marché

CRÊPINETTES ASIATIQUES *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 20 mn

400 g de chair à saucisse
2 cébettes thaïes
2 crépines de porc
5 brins de coriandre
1/2 c. à café de gingembre frais
1/2 œuf battu
1 c. à café de sauce soja
1 c. à café de fécule de riz
1 c. à café de vinaigre de riz
1 c. à café d'huile de sésame
2 c. à soupe d'huile neutre
poivre du moulin

1 Faites tremper les crépines dans l'eau froide. Lavez et essuyez délicatement la coriandre, puis hachez-la. Hachez les cébettes thaïes. Epluchez le gingembre et râpez-le. Mélangez à la main la chair à saucisse, les cébettes, le 1/2 œuf, le gingembre, l'huile de sésame, le soja, la fécule et le vinaigre de riz.

2 Etendez les crépines délicatement pour ne pas les déchirer. Découpez 12 carrés de 8 cm x 8 cm environ. Façonnez des boules de farce de la taille d'une noix. Déposez-les au centre de chaque morceau de crépine, puis refermez en petits paquets. Aplatissez légèrement avec la paume de la main pour former des galettes épaisses.

3 Faites chauffer l'huile neutre dans une grande poêle et faites cuire les crépinettes pendant 15 à 20 mn en les retournant plusieurs fois.

A dégustez avec des huîtres.

à table + **Vous pouvez précuire les crépines à la vapeur pendant 5 mn, puis les faire dorer à la poêle quelques minutes de chaque côté.**

photos **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Natacha Arnoult**

Entrée - Facile - Bon marché

HUÎTRES CHAUDES AU SABAYON *(4 pers.)*

Préparation : 25 mn / Cuisson : 15 mn

24 huîtres fines de claire ou spécial Gillardeau
4 jaunes d'œufs
10 cl de crème fleurette
1 brin d'estragon
1/2 gousse de vanille
20 cl de vin blanc sec
poivre blanc du moulin
gros sel

1 Préchauffez le four à th. 7/210°. Ouvrez les huîtres, détachez-les de leur coquille puis replacez-les dedans.

2 Mixez la crème et les feuilles d'estragon. Fendez la 1/2 gousse de vanille en deux et récupérez les graines. Versez le vin blanc dans une casserole avec les graines de vanille et faites légèrement réduire pendant 5 mn.

3 Fouettez les jaunes d'œufs pendant 1 mn. Placez au bain-marie et ajoutez le vin petit à petit en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit épais et mousseux. Ajoutez la crème en continuant à fouetter. Salez légèrement et poivrez.

4 Déposez un lit de gros sel sur la plaque du four, rangez les huîtres et versez un peu de sabayon sur chacune. Passez au four pendant 5 mn. Servez sans attendre.

à table + **Pour les huîtres cuites, pochées ou poêlées, choisissez de préférence des huîtres normandes, charnues et qui ne réduiront pas à la cuisson.**

photos **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Natacha Arnoult**

Divers - Facile - Bon marché

PAIN IRLANDAIS *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

250 g de farine spéciale pain
1/2 sachet de levure chimique
1 c. à café de sel fin
80 g de flocons d'avoine
1 c. à soupe de miel liquide
25 cl de lait ribot

1 Préchauffez le four à th. 6-7/200°. Mélangez la farine, la levure, le sel et les flocons d'avoine. Diluez le miel dans 1 c. à soupe de lait ribot, puis ajoutez le reste de lait ribot. Versez sur les ingrédients secs et mélangez rapidement, puis pétrissez pendant 1 mn jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.

2 Formez une boule, faites une croix sur le dessus avec la pointe d'un couteau et faites cuire pendant 30 mn environ.

A déguster avec des huîtres.

à table + **Vous pouvez ajouter des graines de lin, de tournesol, etc.**
> Vous pouvez diviser la pâte en 4 ou 6 parts pour former des pains individuels. Faites-les cuire alors 10 à 15 mn seulement.

photos **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Natacha Arnoult**

Divers - Facile - Bon marché

FINES HERBES EN TEMPURA

(4-6 pers.)
Prép. : 5 mn / Cuisson : 5 mn

20 cl d'eau glacée (avec quelques glaçons)
1 petit jaune d'œuf
80 g de farine
fines herbes au choix (persil, coriandre, ciboulette thaïe, etc.)
huile pour friture
poivre du moulin

1 Lavez, séchez et équeutez les fines herbes. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.

2 Fouettez le jaune d'œuf et l'eau glacée dans un grand bol. Ajoutez la farine et mélangez rapidement avec une baguette japonaise (il doit rester des grumeaux).

3 Passez rapidement les fines herbes dans la pâte à tempura puis faites-les frire en petites quantités pendant 45 s dans l'huile chaude. Egouttez dans du papier absorbant et servez sans attendre avec un tour de moulin de poivre.

A déguster avec des huîtres.

GRANITE CITRON ET CITRON VERT

(pour 24 huîtres) / Prép. : 10 mn
Congélation : 1 h 30 mn

3 citrons verts non traités
1 c. à café de jus de citron jaune.
10 cl d'eau

1 Pressez les citrons verts et récupérez le jus. Râpez un peu de zeste et réservez-le. Ajoutez le jus du citron jaune, l'eau et mélangez. Versez dans un plat type plat à gratin ou moule à tarte et placez au congélateur entre 1 h et 1 h 30.

2 Remuez avec une fourchette toutes les 10 mn. Servez avec un peu de zeste de citron râpé.

A déguster avec des huîtres.

à table + **D'après une recette d'Eric Fréchon.**
> Remplacez l'eau par du champagne.

photos **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Natacha Arnoult**

D

COMPOTE DE POMMES AUX ÉPICES

ELLE À TABLE N° 68



P

JOUES DE VEAU AU VIN BLANC ET À LA CORIANDRE

ELLE À TABLE N° 68



D

NAANS AU FROMAGE

ELLE À TABLE N° 68



P

SAMOSAS DE PAPADUM CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

ELLE À TABLE N° 68



JOUES DE VEAU AU VIN BLANC ET À LA CORIANDRE

(6 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 55 mn

1,2 kg de joues de veau
(à commander chez le tripier)
vin blanc pas trop sec
coriandre fraîche
poivre du moulin
mélange d'épices ou 4 baies
(coriandre, cardamome, baies
roses...) selon votre goût.
1 noix de beurre

1 Faites revenir à feu vif les joues dans un peu d'huile bien chaude. Quand elles sont bien dorées, retirez les joues et ôtez l'huile de la cocotte, puis essuyez-la avec un papier absorbant.
2 Remettez-les dans la cocotte avec un peu de beurre. Salez, poivrez, saupoudrez d'épices. Versez le vin blanc (à niveau), faites-le bouillonner un instant. Ajoutez les queues et une partie des feuilles de la coriandre (on peut aussi ajouter un peu de grains de coriandre) et le mélange d'épices. Laissez cuire à couvert et à tout petits bouillons pendant 1 h 45 mn minimum (40 mn avec un autocuiseur). Au bout de ce temps, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit pénétrer la viande sans mal. Rectifiez la sauce, laissez-la réduire si besoin doucement (elle doit être onctueuse), en surveillant car elle épaissit vite.
3 Dressez sur un plat de service chaud. Nappez avec la sauce. Parsemez de coriandre ciselée aux ciseaux.

à table + **Servez avec des panais, des carottes de Créances et des topinambours cuits à la vapeur.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

COMPOTE DE POMMES AUX ÉPICES *(1-2 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

2 pommes boskoop
30 g de sucre muscovado
ou de vergeoise brune
2 c. à soupe de sirop d'érable
3-4 figues séchées
1 c. à soupe de raisins blonds
10 cl de jus de pomme frais
le jus de 1 citron
3 clous de girofle
1 c. à café de quatre-épices

1 Faites tremper dans le jus de pomme les raisins et les figues coupées en 4 ou 6.
2 Pendant ce temps, épluchez les pommes et taillez-les en cubes de 1 cm environ. Mettez les pommes dans une casserole avec le sucre, le sirop d'érable, le jus de citron, les figues, les raisins, les clous de girofle et le jus de pomme. Ajoutez le quatre-épices et portez à ébullition. Baissez le feu et remuez doucement, jusqu'à ce que le sucre soit dissous et les pommes fondantes tout en gardant leur forme.
3 Otez du feu et passez dans un tamis. Versez le sirop récupéré dans la casserole et faites-le réduire environ d'un tiers. Versez le sirop réduit sur les fruits et laissez refroidir un peu avant de servir, tiède avec un bon camembert affiné au calvados.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

SAMOSAS DE PAPADUM

(4 pers.)
Prép. : 20 mn / Cuisson : 2 mn

3 pommes de terre - 8 papadums
1 c. à soupe d'oignons émincés
1 c. à café de garam masala
1 pincée de curcuma
1 pincée de piment
1 trait de jus de citron
100 g de petits pois surgelés

1 Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 10-15 mn, puis épluchez-les et écrasez-les.
2 Faites revenir dans un peu d'huile l'oignon, le garam masala, le curcuma et le piment. Ajoutez les pommes de terre, le jus de citron et les petits pois surgelés ébouillantés.
3 Faites ramollir 8 papadums un par un dans de l'eau chaude 30 s, égouttez-les. Placez un peu de mélange aux pommes de terre sur une extrémité et pliez pour obtenir un samosa.
4 Faites dorer à la poêle 1 mn de chaque côté dans un peu d'huile. Servez avec une raïta ou un chutney à la coriandre.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE *(4 pers.)*

Prép. : 20 mn / Cuisson : 12 mn

2 œufs
3 pommes de terre
1/2 c. à café de cardamome
en poudre
farine - chapelure

1 Faites cuire 1 œuf pendant 10 mn jusqu'à ce qu'il soit dur. Ecalez-le et écrasez-le à la fourchette.
2 Faites cuire 3 pommes de terre dans l'eau bouillante salée pendant 10-15 mn, puis épluchez-les et écrasez-les. Ajoutez l'œuf dur écrasé, 1/2 c. à café de cardamome en poudre, salez et poivrez.
3 Formez des croquettes de la forme de petites quenelles, passez-les successivement dans la farine, un œuf battu et la chapelure, puis faites-les frire par petites quantités pendant 1 mn. Egouttez.

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

NAANS AU FROMAGE *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

300 g de farine
1 œuf
1 yaourt nature
1 c. à soupe d'huile neutre
1/2 sachet de levure
8 portions de Vache-qui-rit
1 noix de beurre

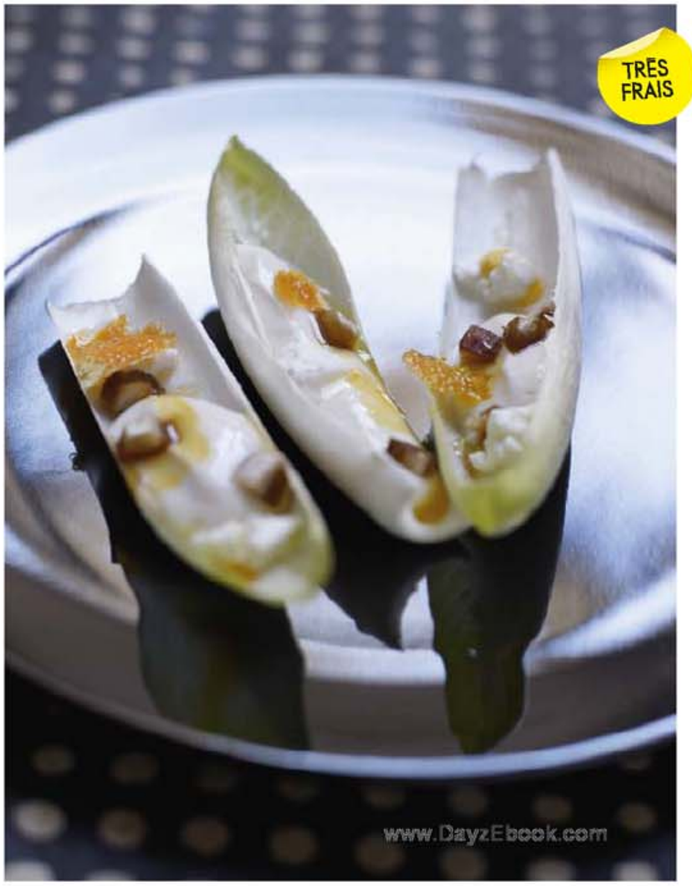
1 Mélangez la farine avec l'œuf battu, le yaourt nature, l'huile neutre, la levure et 1 pincée de sel. Ajoutez un peu d'eau tiède et pétrissez pour obtenir une pâte souple. Laissez reposer 15 mn.
2 Séparez la pâte en 8 pâtons. Farinez un plan de travail, puis étalez chaque pâton finement.
3 Travaillez les portions de Vache-qui-rit en pommade, puis étalez-les sur les pâtons. Badigeonnez le pourtour des pâtons avec un peu d'eau, puis refermez la pâte en appuyant sur les bords pour bien les souder. Etalez les naans au rouleau à pâtisserie pour former des disques fins. Faites chauffer une grande poêle légèrement huilée et faites cuire les naans 3 mn de chaque côté. Badigeonnez d'un peu de beurre fondu et servez immédiatement.

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

E

COQUILLES D'ENDIVES AU SOJA, DÉS DE DATTE ET PETIT BILLY

ELLE À TABLE N° 68



P

LOTTE EN CROÛTE DE SEL ET CITRONS À L'ANGLAISE

ELLE À TABLE N° 68



P

CÉLERISOTTO

ELLE À TABLE N° 68



D

FONDUE DE CURÉ NANTAIS GRATINÉE VARIANTE DE POIRES

ELLE À TABLE N° 68



Plat – Facile – Assez cher

LOTTE EN CROÛTE DE SEL ET CITRONS À L'ANGLAISE

(4 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 25 mn

2 kg de lotte
4 citrons non traités
gros sel de mer

1 Préchauffez le four sur th. 8/240°. Ficelez la lotte comme un rôti, déposez-la dans un plat à four et recouvrez-la entièrement de gros sel. Enfournez la lotte pendant 25 mn.
2 Faites bouillir une casserole d'eau et déposez les citrons pendant 15 mn.
3 Quand la lotte est cuite, laissez-la reposer 30 mn dans le sel. Après ce temps, retirez-la du sel, levez les filets et taillez-les en médaillons. Servez la lotte entourée des citrons cuits à l'anglaise.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Entrée – Facile – Bon marché

COQUILLES D'ENDIVES AU SOJA, DÉS DE DATTE ET PETIT BILLY

(6 pers.) Préparation : 15 mn

2 endives
2 yaourts au lait de soja
2 dattes
1 fromage Petit Billy
3 clémentines non traitées
2 c. à café de cassonade
huile d'olive
1 pincée de gros sel

1 Pressez les clémentines et faites réduire leur jus avec la cassonade doucement. Râpez un peu du zeste des clémentines.
2 Lavez les endives et séchez les feuilles méticuleusement. Dénoyautez les dattes et coupez-les en petits dés. Emincez le Petit Billy en fins éclats.
3 Sur chaque feuille d'endive, versez 1 c. à café de yaourt au lait de soja que vous aurez bien mélangé pour que sa texture se lisse. Déposez les petits dés de dattes et 2 éclats de Petit Billy. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive, puis du jus de clémentine réduit. Parsemez l'ensemble avec 1 pincée de gros sel et un peu de zeste de clémentine.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Dessert – Facile – Bon marché

FONDUE DE CURÉ NANTAIS GRATINÉE ET VARIANTE DE POIRES

(4 pers.) Préparation : 5 mn / Cuisson : 20 mn

4 curés nantais (fromage)
2 poires
1 endive
50 g de beurre salé
huile d'olive citronnée

1 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Lavez les poires, ne les épluchez pas. Badigeonnez-les de beurre salé.
2 Déposez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et déposez les fromages dessus. Disposez les poires dans un plat. Enfournez-les au four jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (20 mn environ). 10 mn avant la fin de la cuisson des poires, enfournez les fromages.
3 Servez les poires tranchées en 2, avec 1 curé nantais gratiné et une aiguillette d'endive arrosée d'huile d'olive citronnée.

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

Accompagnement – Facile – Bon marché

CÉLERISOTTO

(4 pers.)
Préparation : 20 mn / Cuisson : 25 mn

300 g de céleri-rave
2 clémentines
2 dattes
30 g de beurre salé
25 cl de lait entier
25 g de mascarpone
30 g de Petit Billy
fleur de sel
huile d'olive

1 Découpez le céleri-rave en cubes. Emincez les clémentines avec une mandoline pour obtenir des petits éclats. Réservez. Découpez les dattes en tout petits morceaux.
2 Dans une poêle, faites fondre à feu moyen un copeau de beurre salé et jetez-y les cubes de céleri-rave. Ajoutez un peu de lait entier et laissez cuire à petits frémissements de manière à ce que le céleri reste al dente.
3 Quand le lait est évaporé, ajoutez le mascarpone et le Petit Billy et laissez-les fondre en mélangeant délicatement. Saupoudrez de fleur de sel, d'éclats de clémentine, de quelques gouttes d'huile d'olive, de petits dés de datte, et dressez sur la cime une aiguillette d'endive.

à table + **On peut aussi remplacer le céleri par du radis (pour un radisotto), et l'huile d'olive par une huile de noisette.**

photo **Jean-Claude Amiel** / réalisation **Sandrine Giacobetti**